اجعل حياتك سعيدة

أفكار إيجابية
لاكتشاف الذات والفوز بالسعادة



عبدالله بن عبدالعزيز العيدان



ح دار الورقات العلمية للنشر والتوزيع، ١٤٢٦هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

العيدان : عبد الله بن عبد العزيز

اجعل حياتك سعيدة / عبد الله بن عبد العزيز العيدان .- الرياض ، ١٤٢٦هـ

٢٥٦ ص ؛ ١٧× ٢٤ سم

ردمك : ×- ٨- ٩٦٥١ - ٩٩٦٠

١- الوعظ و الإرشاد ٢- السعادة أ. العنوان

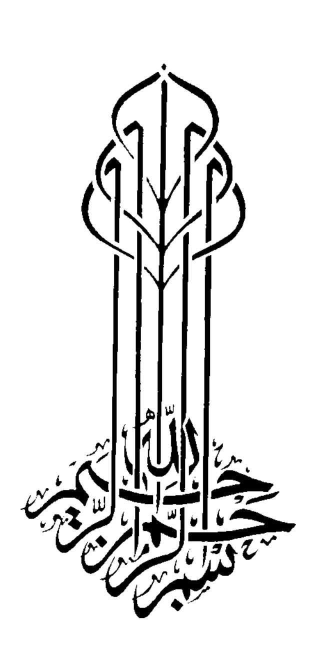
ديوي ٢١٣ ١٤٢٦/٦١٧٠

رقم الإيداع : ١٤٢٦/٦١٧٠

ردمك : × - ٨- ٩٦٥١- ٩٩٦٠

الطبعة الأولى

١٤٢٧هـ


بسم الله الرحمن الرحيم

الفهرس

الموضوع **الصفحة**





رابعاً : قَوِّ إيمانك تسعد




٨

إضاءة البدء

مرَّ إبراهيم بن أدهم (رحمه الله) على رجلٍ حـزينٍ مهمـوم ؛ فقال له :

إني سأسألك عن ثلاثة ؛ فأجبني :

فقال الرجل الحزين : نعم

قال إبراهيم : أيجري في هذا الكون شيء لا يريده الله ؟

فقال الرجل : لا .

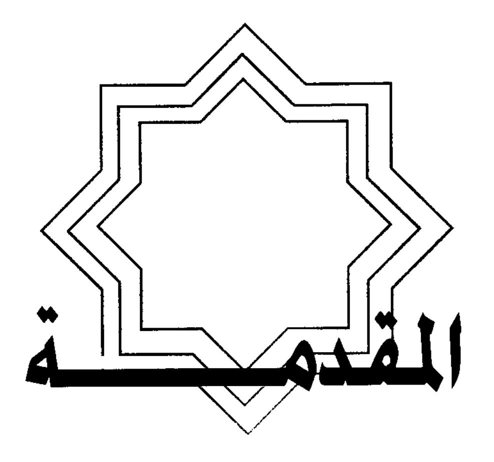
قال إبراهيم : أفينقص من رزقك شيء قَدَّره الله ؟

فقال الرجل : لا .

قال : أفينقص من أجلك لحظة كتبها الله ؟

فقال الرجل : لا .

قال إبراهيم : فعَلام الحُزنُ و الهمُّ إذن ؟!!



المقدمة

المقدمـــة

الحمد لله ، و الصلاة و السلام على رسول الله ، أما بعد :

فالغني و الفقير في هذه الدنيا ..

والرئيس والمرؤوس ..

والرجل و المرأة ..

والكبير و الصغير ..

كل هؤلاء يبحثون عن حياة السعادة والطمأنينة ، ويتمنون العيش في سرور ورضا وسكينة .

ولكن ... أين تكمن السعادة الحقيقية ؟

ومتى يشعر المرء بطعمها ولذتها في قلبه ؟

وأين يَسمع تغريدها العَذبُ على الدوام في أذنه ؟

ومتى يرى صورتها الجميلة في كل زاوية من حياته ؟

لقد بحث أكثر الناس عنها - ولازالوا - في الأشياء المادية فحسب ..

كالحصول على المال الوفير ، والشهوات المحرمة ، والمآكل اللذيذة ، والمشارب المتنوعة ، والسفريات الخارجية ..



فوجدوها .. إلا أنها كانت لحظات قصيرةً عجلى ، وعلى صفحة من المعاناة والألم ، وبأسعار باهظة الثمن ، وكانت بصورة شكلية ومظهرية استمتع بها الجسم دون القلب ..!

ومن خلال قراءتك لموضوعات هذا الكتاب ..

ستجد - بإذن الله تعالى - إجابات شافية على تلك الأسئلة الملحة ، بأساليب متعددة ، وأفكار إيجابية ، وذلك عندما :

أولاً : تكتشف ذاتك المفقودة ، وتَتَعرَّف على هدفك الصحيح في هذه الحياة ، وتَقْبل نفسك بلا شروط ، وتُركِّز على آمالها وليس على مآسيها ، ويكون لك أهداف كبرى تعيش لها ..

ثانياً : وتتأكد أن منبع السعادة هو النفس وليس من خارجها ، وتُغير اتجاه بوصلة تفكيرك ، وتجعل سعادتك بيدك لا بيد غيرك ، ولم تُوقفها على شيء واحد في هذه الحياة ..

ثالثاً : وعندما تُوقن بأن سعادتك الكاملة ؛ هي في ارتباطك بالآخرين ارتباطًا يقوم على أساس الحب ، والأخوة وحُسْن الخلق ، وتقديم مختلف الخدمات لهم ..

رابعاً : وأن السعادة ليست هدفاً في ذاتها ، إنما هي وسيلة لهدف أكبر ، وغاية أعظم ، ألا وهي نيل السعادة الأخروية بعد سعادة الدنيا ..

خامساً: وبأن الحياة بميادينها الواسعة ، وأحداثها المتنوعة ؛ هي مدرسة السعادة الصحيحة ، بما تُعطي من دروس مفيدة ،



وتجارب حَيّة ، تُربّي في الإنسان ؛ العقل الراشد ، والتحضر الراقي ..

و من هنا فقد أصبحتْ السعادة اليوم ، فنًّا من فنون المعرفة و صارت مهارة لها مدارسها .. و التي سبقنا الغير في كشف تقنياتها ، وطرق اكتسابها ..

وديننا الإسلامي - بحمد الله تعالى - بمبادئه السامية ، وقيمه العليا ، غني بتلك المعرفة و التأصيل .

وهذه الأسطر .. محاولة لاكتشاف مهارات هذه السعادة ومنابعها ، وإبراز جملة من مفاهيمها وميادينها ، بأسلوب آمل أن يكون متميزاً ، بما يَتضمَّنه من أفكار جديدة ، وعرض واقعي ، وطرح شيق ، ورؤية تجمع بين الجوانب الإيمانية والنفسية ، والتحفيز نحو التغيير و التطوير ، وما اشتمل عليه آخر كل موضوع بما أسميته من إضاءة الفكرة ، التي هي زُبدة الموضوع ومُلَخصه ، أو الخطوات العملية لتنفيذه .

آملاً من الله سبحانه أن تكون هذه الأحرف والكلمات رسالة **شخصية لك لا لغيرك ، ومشروعًا فكريًا لتغيير حياتك نحو الأفضل ، وبرنامجًا عمليًا يوصلك – بإذن الله تعالى – إلى ما تصبو إليه من سعادة قلبية ، وطمأنينة نفسية ، ونجاح في هذه الدنيا يتبعه فوز في الآخرة .**

وصلّى الله وسلّم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ، ، ،

المؤلف





أولاً
اكتشف ذاتك

ابحث عن ذاتك

ظهر في عالم المسلمين اليوم ، وبَدَا في أنفس معظمهم ، إحساس مُؤرِّق بأنهم يفقدون شيئاً مهماً و غالياً في حياتهم !

فها أنت تقرأ في أعينهم ، وملامح وجوههم ؛ علامات الاستفهام الواضحة ، وهم عنها غافلون !

و تسمع نداءات قلوبهم ، و حديث أنفسهم ؛ وهم صامتون !

وترى تَقَلُّب أوضاعهم بصور شتى ؛ وهم لا يَحسُّون !

أو بمعنى آخر .. أصبح أكثرهم يشعر بأن قطار عمره يمضي أمام عينيه ، و الأشهر و السنوات تنصرم بين يديه ، في غيبة من الوعي والإحساس بها !! و كأنه يعيش خارج حدود الزمن والمشاعر والأحاسيس ! في انتظار مجيء لحظة ذهبية ثمينة لا يدري ما كنهها !!

هل يا ترى هي في الحصول على وظيفة مرموقة ؟ أم في الفوز بجائزة مالية قيمة ؟ أم في السفر إلى تلك البلاد التي يحلم بها ؟ أم أنها ليست في هذه ولا تلك ولا غيرها .. إنما هي في اللحظة التي يكتشف فيها ذاته ونفسه وشخصيته الفعلية ، و الوصول إلى تحقيق ذلك الأمل الكبير ، قبل فوات الأوان ، وانقضاء فرصة العمر المحدودة !!



فهل أنت يا أخي القارئ – أختي القارئة – تشعر بفقدان ذاتك، أو بشيء منها ؟

و تبحث عن الرضا في نفسك ، و السعادة في قلبك ، والاستقرار في حياتك ؟

إذا كنت كذلك ، فلتفكر في هذا الأمر جيدًا . .

فلربما كان ما تفتقده هو أنت . . !!

نعم أنت . . !!

و لا حاجة أن تبحث عن نفسك خارج نفسك !

لأنها منذ زمن طويل تبحث عنك ، و تجرى وراءك للحاق بك، و أنت تهرب منها غير مبالٍ بها..!!

فهلاً التفتَّ إليها رحمَةً بها وشفقة عليها ! لتسمع حنينها وشكواها ، وتشعر بمعاناتها وحاجتها إليك ! لتجد نفسك وحياتك حقًّا وفعلاً !

ذلك أننا اليوم أصبحنا نعيش في عالم ينتزعنا باستمرار رغمًا عَنَّا .. من أنفسنا .. و سعادتنا ! وهدوئنا .. واستقرارنا !

بسبب مسؤوليات العمل ، وواجبات الأسرة ، ومتطلبات الأولاد ، و وسائل الإعلام ، و اللهاث وراء جمع المال ، والاهتمام بالمظاهر الشكلية ، و إشباع شهوات النفس و الجسم ، و مجاراة الناس و إرضائهم . .!



كل ذلك على حساب ذواتنا وأرواحنا ، وأحلامنا وطموحاتنا الدنيوية و الأخروية ..!!

حتى صارت تلك المسؤوليات الخارجية ، تفرض علينا تبعات وواجبات و أدبيات ، ما كانت ستُفرض علينا بهذا الشكل و الكيفية التي نمارسها اليوم ، لو كان كل واحد مِنَّا هو الذي يقود نفسه وحياته؛ بمحض إرادته و منطق عقله ، و توجيه دينه ، و يعرف بالضبط من هو ؟ و ما هي رسالته الصحيحة في هذه الحياة ؟!

لهذا ألا ترى أنه قد آن الأوان لنتوقف لحظات قليلة ؛ لأجل أن نستعيد أنفاسنا من هذا الركض وراء سراب السعادة المزيفة ، واتباع شهوات الدنيا ، و ملذاتها الفانية ، لنقول لأنفسنا :

أحسنتِ .. إن كانت قد أحسنت ، و هو الأكثر إن شاء الله تعالى ..

أو لنُعدِّل مسارها .. إن كانت قد اجتهدت في الماضي ، فأخطأت .

فهذا الاتجاه الداخلي لذواتنا هو الجدير بالاهتمام ، و الرعاية الخاصة و العاجلة ؛ لأننا بالتأكيد لا يمكن أن نعيش حياة مستقرة ناجحة إلا عندما نعرف غايتنا ، و نجد أنفسنا ، و نسيطر على ذواتنا .

و لعلنا من خلال عناصر مجتمعة ، و عوامل مهمة ، نبحث عنها ونوظفها ؛ أن نصل إلى تلك الغاية بأبهى صورها ، وأجمل آثارها .



إضاءة الفكرة

حتى نستطيع إيجاد تلك الأرضية الصالحة للتغيير والإنبات في حياتنا ونفوسنا ؛ نحتاج إلى توفير عدد من الخطوات العملية .. وذلك من مثل :

- جلسات التفكر والتأمل والمحاسبة .
- الاعتراف بالنقص والخطأ في أي جانب من حياتنا ، والعمل على تلافيه بأسرع وقت .
- الحرص على المزيد من القراءة والاطلاع والثقافة الشاملة .
- العودة إلى الله بالقلب واللسان والجوارح بحبٍّ وإخلاص .
- تحديد أهداف سامية ، والاجتهاد في تحقيقها .
- الاهتمام بالبرامج الإيمانية لتربية الذات .
- البحث عن الأفضل و الأكمل في كل شؤون الحياة .
- الرعاية الذاتية المستمرة .
- استثمار القدرات و المواهب الكامنة لدينا .
- معرفة الأمور التي تستنزف الجهد و الطاقة واجتنابها .
- الجدية في التطبيق و العمل .





تعرف على هدفك في الحياة

لعلك رأيت وتأملت ما حولك مما خلقه الله من شَجَر وحَجَر، و حَيَوان و طير ، و أرض و سماء ، و بحار و أنهار ، و جبال كبيرة، وذرَّات صغيرة ، و حتى مما صنعه البشر ، من سيارات و طائرات ، وحاسبات و ثلاجات ، و ساعات و أقلام ، و غيرها !

لا شَكَّ أنك ستُدرك بَدَهيًّا أن كل تلك المخلوقات لم يُبدعها ربها عبثًا ، و لم يصنعها ذلك الإنسان لعبًا !

و إنما لكل منها هدف و وظيفة ، وقد أَدَّتها على أحسن وجه ، ولا زالت تُؤديها ، بلا تقصير أو إهمال .

قال تعالى : ﴿ وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاء وَالأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَاطِلاً ذَلِكَ ظَنُّ الَّذِينَ كَفَرُوا فَوَيْلٌ لِّلَّذِينَ كَفَرُوا مِنَ النَّارِ ﴾[1].

و لهذا .. فهي تعيش راضية عن نفسها ، و مرضيًّا عنها كذلك !! قال تعالى : ﴿ وَإِن مِّن شَيْءٍ إِلاَّ يُسَبِّحُ بِحَمْدَهِ وَلَكِن لاَّ تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا ﴾[2].



١- سورة ص (٢٧)

٢- سورة الإسراء (٤٤)

ولكن ذلك الإنسان الذي خلقه الله سبحانه في أحسن تقويم ، و سَخَّر له ما في السماوات و الأرض جميعًا منه .. ما الهدف من خلقه ؟

أتراه خُلِق للأكل و الشرب ، أم للنكاح و جمع المال ، أم للهو واللعب ؟.. أم ماذا ؟

إنه لا هذا و لا ذاك .. لأن تلك الأشياء وسائل وليست هدفًا !

إنما خَلقَه الله سبحانه و تعالى لهدف سَامٍ ، ورسالة نبيلة ، ووظيفة أَبتِ السماوات والأرض و الجبال على عظمتها ؛ أن تحملها ، وحملها الإنسان ..

الضعيف إلا بقوة الله .

الفقير إلا بغنى الله .

الجاهل إلا بتعليم الله .

الظالم لنفسه إلا برحمة الله .

إنها أمانةُ عبادة الله وطاعته ، والدعوة إليه ، وتبليغ هذا الدين للعالمين ، قال الله تعالى : ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالإنسَ إلاَّ لِيَعْبُدُون ﴾ [1]، وقال تعالى ﴿ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لا تُرْجَعُونَ * فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ ﴾ [2].

١- سورة الذاريات (٥٦) .

٢- سورة المؤمنون (١١٥-١١٦) .

فهل شعرت – أخي المسلم – بعظمة هذه الوظيفة التي شَرَّفك الله بها من بين الخلائق ، وَأعْلى بسببها قَدْرك على وجه هذه الأرض ، وسيرفع بها من منزلتك في الجنة ، في الفردوس الأعلى ، إذا أنت أحسنت أداءها ؟

وهل استطعت حمل هذا الشرف الذي لا يُدانيه شَرَف ، وأدَّيته على أحسن وجه ؟

وهل حققت هذا الشرف في جوانب حياتك كلها ..؟

ذلك أن العبودية الحقة .. ليست في أداء الصلوات كلها في المسجد ، و القيام بالشعائر التعبدية الأخرى ، من صيام وزكاة وحج فحسب ، ثم نكون أحرارًا نفعل أو نترك ما نشاء ، كَلا..

إنما دائرتها واسعة تشمل كل حياة الإنسان ، وما فيها من مناشط وأعمال صغيرة أو كبيرة ، ومشاعر وأحاسيس سارة أو مؤلمة ، يُؤجر عليها كثيرًا ، متى كانت خالصة لله عز وجل ، وصوابًا على المنهج الشرعي ، قال تعالى : ﴿ قُلْ إِنَّ صَلاَتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴾[1].

إذاً فالإنسان متى عَرَف هدفه و غايته ، التي من أجلها خلقه الله سبحانه و تعالى في هذه الحياة ، وَوعَى وظيفته التي أوجده من أجلها ، بصورة واضحة وكاملة ؛ فإن الثمرة الطبيعية ، أن يحيا مُطمئنَّ القلب ، سعيد النفس ، لا تَسَعه الدنيا بفرحه ، ولا يَغْبط

١– سورة الأنعام (١٦٢)

أهل الدنيا على دنياهم وشهواتهم ، كيف لا وهو يشعر - إن شاء الله - برضا ربه عنه ، ومحبته له !

و بقدر جهله بوظيفته ، أو تقصيره في أدائها و القيام بها كما أُمر ؛ بقدر ما يشعر قلبه بالقلق ، و نفسه بالملل ، و حياته بالاضطراب ، كما يعيشه كثير من الناس في عالمنا اليوم ؛ لأنهم لم يعرفوا ذلك الهدف ، وتلك الرسالة التي من أجلها خُلقوا !



معرفة الإنسان أن له في هذه الحياة رسالة سامية ، وهدفًا نبيلاً ؛ من المؤكد أنه يُشعره بقيمته العالية عند ربه سبحانه ، ويرفع من مكانته عند نفسه ، وأمام كل المخلوقات ، و يجعله يطير فرحًا وسروراً أن الله اختاره مسلمًا من بين هؤلاء الخلائق الذين أعرض أكثرهم عن الحق و الهدى ، ويجعله بالمقابل ينظر للحياة نظرة تفاؤل وتفاعل .. و كُلَّما وعى ذلك الهدف ، وتمسك به في كل شأن من شؤون حياته ؛ زادت سعادة قلبه وطمأنينة نفسه في هذه الدنيا .. وفي الآخرة أعظم سعادة وأكثر نعيمًا بإذن الله .



٣

أعد تشكيل الأحداث

عندما لا نستطيع أن نُفسِّر الأحداث التي تَمُرُّ بنا ، و المشكلات التي تقع لنا ، و الهموم التي تسيطر علينا ، إلا بتفسير معين ، و لا ننظر إليها إلا بنظرة محددة ، و لا نعطيها إلا نتيجة واحدة ..

فلنستعد إذاً لقطف الحنظل والعلقم ، لهذه الأحادية في النظرة و التقييم والتفسير ؛ من الشعور بالقلق ، والإحساس بالحزن ، واستمرار التوتر !

لأن كل حَدَث يمرُّ على الإنسان ، لابُدَّ أن يكون له أكثر من سبب وتفسير ، و أكثر من نتيجة وثمرة ، وليس سبباً أو نتيجة واحدة لا غير !!

و البرهان على ذلك : أن الحدث الواحد يراه مجموعة من الناس ، فيكون لهم فيه أكثر من رأي و حكم ، و ذلك راجع – بلا شك – إلى عدة معايير وقيم ، يحملها كل واحد منهم ، و إلى درجة ترتيبها في عقله .

وأقرب مثال على ذلك : الكأس المملوء نصفه ماء ، فالسعيد والمتفائل والواثق من نفسه ، ينظر إلى النصف المملوء ، و أما الحزين وضعيف الهمة والمتشائم ، فينظر إلى النصف الفارغ !

وغير ذلك من الأمثلة والأحداث التي تقع كل يوم و كل ساعة في حياتنا .



و لذلك قيل : إن الشخص غير السعيد ، يُفسِّر ثماني حالات من بين عشر ؛ بطريقة سلبية !

أما الشخص السعيد ، فهو يُفسِّر ثماني حالات من بين عشر ؛ بطريقة إيجابية !

ولهذا.. لو راجع المسلم عدة أحداث و ابتلاءات ، وقعتْ له في حياته الماضية ، واجتهد في إعادة تشكيلها ، و النظر إليها من زوايا أخرى ، و جوانب متعددة ، لرأى أن فيها كثيرًا من الإيجابيات ، والمنافع الخفية ، التي قد نسيها ، أو تجاهلها في زحمة آلام المشكلة ، ووطأة المعاناة .

فمثلاً لو أُصيب الإنسان في الماضي بمرض عضوي مؤلم ، أو نفسي مؤذٍ ، واستمر معه عدة سنوات فلا يحزن لأجل ذلك ؛ لأنه بالإمكان إعادة تشكيل النظرة إليه ، وأن نُفسِّره تفسيرًا إيجابيًا ، وننظر إليه نظرة إيمانية ، بأنه كسب للأجر والحسنات لمن صبر واحتسب ، وفرصة لرفع الدرجات التي قد لا يصل إليها بعمل صالح آخر ، و قد يكون سببًا في عودة الإنسان إلى ربه ، وقربه منه، و التجائه إليه ، واتجاهه في الحياة اتجاهًا مفيداً عظيمًا ، وهذه نعمة كبرى لا تُقدَّر بثمن لمن عَقَلها .

أو عندما يُبتلى بأب – أو أم ، أو أخ – شديد في تعامله وتربيته ، فلا يتشاءم ؛ فقد يكون ذلك دافعاً قوياً لبناء النفس ، وتطوير الذات ، ونضج الرجولة ، و تحقيق نجاحات متميزة له في حياته .



هي شدة يأتي الرخاء عقيبها   وأسىً يبشر بالسرور العاجل
وإذا نظرت فإن بؤسًا زائلاً   للمرء خير من نعيم زائل

أو عندما يخرج المرء إلى هذه الحياة ، ويعرف أنه يتيم الأب أو الأم ، أو يتيماً معنويًّا وإن كانا موجودين حسيًّا ؛ فلا يحزن ؛ لأن ذلك قد يكون مجالاً حسناً ، وأرضاً خصبة ، بأن يشعر بآلام الآخرين ومتاعبهم ، فيكون صاحب خلق عال ، وهمة طموحة ، ومشاعر مرهفة ، يدفعه إلى أن يكون مصلحًا كبيراً وداعية متميزاً .

أو عندما تُبتلى المرأة بزوج سَيِّئ الخلق ، قليل المروءة ، فقد يكون فرصة خَيِّرة للاهتمام بأولادها أكثر ، و تربيتهم أحسن تربية ، وطلبها للعلم ، و قُربها من ربها .

أو عندما لا يتيسر للإنسان الزواج بالفتاة التي اختارها ، فلا ييتئس ؛ فقد يكون الله - سبحانه و تعالى - قد اختار له فتاة أفضل في دينه ودنياه .. وهكذا



حاول أن تجلس مع نفسك جلسة إعادة تشكيل ، ورسم وتلوين لحدث معين وقع لك في الماضي ، و تشعر بأنه سلب شيئاً من سعادتك وسرورك في الحاضر ؛ لتراه من زاويا أخرى ، وبألوان جديدة ، ونظرات تحمل روحًا معنوية وإيمانية ، وتفسيرات أكثر واقعية .. لا ريب أنك ستخرج بنتائج جديدة ومفيدة لم تكن تخطر لك على بال من قبل !

لأن النظر والتقييم لأي حدث ، يختلف حسب موقع الزاوية التي يرى منها الإنسان الحدث ، إذ هناك (٣٦٠) زاوية في الدائرة الواحدة ، ومعنى ذلك أنه يوجد عدد من النظرات والتقييم بنفس عدد تلك الزوايا ، لنستطيع مع كل حدث و موقف ؛ تشكيله وتلوينه بأسلوب وطريقة أخرى مختلفة ، وليس من زاوية حادة ومؤلمة لحياتنا ، ومنغصة لسعادتنا ، كما نفعل ذلك جهلاً وحمقًا مع أنفسنا !!



لا تركز على مآسي نفسك بل على آمالها

كل إنسان مُعرَّض في هذه الدنيا أن يُصاب ببعض التحديات والابتلاءات ، أو أن يقع في بعض الذنوب والخطايا .

بل لو لم نُذنب ، لأتى الله بقوم يذنبون ، فيستغفرون الله فيغفر لهم ، كما جاء عن النبي ﷺ أنه قال : " **والذي نفسي بيده ! لو لم تُذنبوا لذهب الله بكم ، ولجاء بقوم يذنبون ، فيستغفرون الله ، فيغفر لهم** "[1] .

ومن يَدَّعي الكمال ؛ فهو جاهل أو مغرور !

وحتى تشعر أيها المسلم بالفرح الغامر ، و السرور البهيج في هذه الحياة ، لا غنى لك أن تُحوِّل نظرك من النقاط السوداء القليلة في ثوبك ، إلى النظر في النقاط البيضاء الموجودة فيه ، و التي نحسبها هي الأصل والأكثر !

وذلك لأجل أن تدعمك هذه النظرات العقلانية المتزنة ، بشيء من قوة العزيمة ، و حُسْن التفاؤل ، بأنك قادر بإذن الله على تَخطِّي ما وقعتَ فيه في الماضي ، من بعض الأخطاء ، أو العيوب ، أو الذنوب ، و التي لا يَفْتأُ الشيطان بمكره و حسده أن يجعل بُؤْرة نظرك مُركَّزة على تلك النقاط السوداء ، ويُريك ما مضى من

١- رواه مسلم .

أحداث مُرة فاتت و انتهت بإصلاح واستقامة وتوبة منك ورحمة من الله ؛ بشيء من التشاؤم و الإحباط و اليأس .

لهذا . . ماذا يفعل الإنسان تجاه تلك النقائص و العيوب ؟

أليس من الأولى أن يُذكِّر نفسه بقول النبي ﷺ : **"كل بني آدم خطاء ، و خير الخَطَّائين التوابون"** !

و أن الخطأ طريق الصواب ،

و من لا يُخطئ لا يصيب !

و من يدري ؟

فقد تكون تلك الأخطاء و النقائص التي قَدَّرها الله سبحانه على الإنسان قبل أن يُولد ؛ جسراً – عند من أراد الله بهم خيراً – للوصول إلى خيرات كثيرة ، ونقطة انطلاق نحو مستقبل مشرق في أي مجال أو ميدان .

مستغلاً في ذلك ما منحه الله سبحانه من قدرات مدفونة ، و خبرات ثمينة ؛ نحو الرقي صُعدًا ، إلى تلك الطموحات العالية ، و الآمال المشرقة .

وبالتأكيد ، فإنه إذا جدَّ في التنقيب عن تلك المواهب والقدرات ؛ سيجدها متوافرة لديه في أفكار إبداعية ، وهمة عالية ، وصبر جميل ، ومشاعر رقيقة ، وقلب كبير ، ودقائق و ثوان من الوقت يملكها دائماً ، و هذه هي متطلبات النجاح الأساسية ، وليست الإمكانات المادية والمالية فحسب .



مع الحذر الشديد في هذا الصدد ، من ذلك الإيحاء النفسي ، الذي يزرعه الشيطان في العقل الباطن للإنسان - وهو لا يشعر - عندما يجعله يحتقر نفسه ، ويهوِّن قدراته ؛ ليبقى حبيس المآسي السابقة ، و ذنوب الحياة الماضية ، فيمضي عليه قطار الزمن في قيوده النفسية ، و أغلاله الوهمية ، دون تاريخ يُسجله ، أو أثر يُخلِّده .



إضاءة الفكرة

لديك أيها المسلم إيجابيات وحسنات ، قد لا تكون بالضرورة حسية أو شكلية أو مادية ، ولكنها معنوية ونفسية وإيمانية ، وهذه أعلى و أغلى ، فلو استطعت - بينك وبين نفسك - أن تكتب بياناً بها ، من باب إظهار نعمة الله عليك ؛ لرأيت أنها أكثر مما تراه من سلبيات !

لعلك بعد معرفة مقدار عددها الكثير ؛ أن تجتهد في التركيز عليها ، و العمل على تطويرها وتنميتها ، وإضافة المزيد منها ؛ لتسير حياتك في الطريق الصحيح الذي يُرضي الله سبحانه ، و تحقق فيها آمالك ، و تكسب فيها سعادتك .

٥

الخارطة ليست هي الموقع

هذه مسألة جغرافية ، تُبين أن الخرائط التي يرسمها علماء الجغرافيا ، في تحديد أماكن المدن ، و الجبال و الهضاب ، و الأودية والأنهار و غيرها في أي مكان من العالم ، ليست كما هي الواقع الموجود على الأرض بنسبة ١٠٠٪ ، وإنما هو رسم تقريبي جداً لوصف تلك المواقع والأماكن وتحديدها !

نستفيد من هذه النظرية القول : بأن ما في عقولنا و أذهاننا من نظريات وأفكار و معلومات عن كثير من جوانب الحياة – فيما ليس من أسس الدين – ليست هي الحقيقة ١٠٠٪ ، و إنما الصحيح الذي في عقولنا هو مجرد كلمات وصور ومشاعر ، تُعبِّر عن أجزاء من الحقيقة التي نواجهها ، وخارطة ذهنية فحسب ، قد تقربنا من تلك الحقيقة أحياناً ، و قد تُبعدنا عنها أحياناً كثيرة [١].

ومن تلك النظريات التي تدور في أذهاننا ؛ نظرية السعادة و السرور ، و الفرح و البهجة التي يبحث عنها كل الناس ، إذ لهم فيها تفاسير كثيرة ، وآراء متعددة ، ومقاييس مختلفة ، ومن الأدلة على ذلك :

أن تجد إنساناً يعيش في ظروف مَّا ، ومع أحداث خاصة ، وبين بيئة معينة ، ولكن يأتي تفسيرها و الحكم عليها بين اثنين ، عاشا سوياً تلك الظروف ، أو مثلها ، أو قريباً منها ، مختلفاً إلى حدّ

١- انظر كتاب التطوير الذاتي / د. أسامة حريري ج١ ص١٠٤ وما بعدها من فرضيات .

التناقض ! فأحدهم يشعر معها بالقبول أو السعادة ، و الآخر بالرفض أو الشقاء !

والقاعدة في هذا ، أن ما يشعر به الإنسان من سعادة أو تعاسة، وفرح أو ألم ، ليس سببه الظروف التي يُواجهها ، أو التَّحديات التي يمرُّ بها ، أو أنها مرتبطة مثلاً بالفقر ، أو المرض ، أو الظُلْم ، أو الإيذاء ، أو الغربة ، أو السجن ، أو غيرها من ابتلاءات الدنيا ، كلا ، وإنما هي مرتبطة بأسلوبه في التفكير ، و طريقة نظرته لذلك الواقع ، وتقييمه لتلك الصعوبات ، ومقدار ما يحمل من إيمان ويقين ، و ما عنده من علم وثقافة ، ونسبة ثقته بنفسه ، و حساسيته المعتدلة أو المُفْرِطة وغيرها .

ومن الأمثلة الواقعية على أن مشاعر الإنسان وأحاسيسه هي التي تجعله سعيداً أو غير سعيد - وليست الأحداث من حوله - قول ابن تيمية (رحمه الله) المشهور ، وقد سُجن في قلعة دمشق : (ما يصنع أعدائي بي ؟ إن جنتي وبستاني في صدري ، إن رُحتُ فهي معي لا تُفارقني ، إن حَبْسي خلوة ، و قتلي شهادة ، و إخراجي من بلدي سياحة !) ثم يَذْكر عنه تلميذه ابن القيم (رحمه الله) كلامًا عجيبًا وهو في تلك الحال فيقول : (و علم الله ما رأيتُ أحداً أطيب عيشاً منه قط ، مع ما كان فيه من ضيق العيش ، وخلاف الرفاهية و النعيم ، بل ضدها ، ومع ما كان فيه من الحبس و التهديد و الإرهاق ، وهو مع ذلك من أطيب الناس عيشاً ،

وأشرحهم صدراً ، و أقواهم قلباً ، و أسرِّهم نفساً ، تلوح نضرة النعيم على وجهه !)[1].

ومن هنا فإن أكثر الآلام و المعاناة التي يعيشها بعض الناس ، من جراء أحداث وقعت لهم في الماضي ، أو يعايشونها في الحاضر ؛ لا تنبني على حقيقة مؤكدة !!!

وتلك الأفكار السوداء والآراء السلبية التي استنتجها من تلك الأحداث ، و جعلته يعيش في حالة نفسية من الحزن والألم ؛ ليست هي الحقيقة والخارطة الصحيحة أيضاً !!!

وإنما هي – مرة أخرى – صُورٌ ذهنية ، و مشاعر نفسية ، وتفسيرات ذاتية ، هو الذي صنعها و ألَّفها و لَوَّنها بطريقته الخاصة ، وليست الوقائع نفسها !

يشهد بهذا أنه لو كان في حال ونفسية أخرى ، ولديه علم كاف ، وإيمان عميق ، وصبر جميل ؛ لكان له معها شأن آخر ، وتَصرُّف مختلف !

ومادامت الخريطة ليست هي الواقع ، حيث من المحتمل وجود عدة خرائط أخرى ، و تفسيرات متعددة ..

فلماذا يختار الإنسان لنفسه و حياته الخريطة المؤلمة ، وبإمكانه العيش في واقع نفسي مفرح ؟

١- صحيح الوابل الطيب لابن القيم ص ٩٣- ٩٥



و لماذا يختار حالة الشقاء و التعاسة ، و هو يستطيع امتلاك السعادة و السرور ؟!

ولماذا يختار الحياة السلبية و العقيمة ، و هو قادر على الحياة الإيجابية و المثمرة ؟!

ولماذا يختار التفكير المظلم و الضيق ، وبإمكانه القدرة على التفكير المضيء الطموح ؟!

يقول أحد المفكرين : (إن أفكارنا هي التي تصنعنا ، واتجاهنا الذهني هو العامل الأول في تقرير مصائرنا ! ولذلك نبئني ما يدور في ذهن الرجل ؛ أنبئك أي رجل هو ؟ فإذا نحن ساورتنا أفكار سعيدة ؛ كُنَّا سعداء ! وإذا تملكتنا أفكار شقية ؛ غدونا أشقياء ! وإذا خامرتنا أفكار مزعجة ؛ تحولنا خائفين جبناء !)[1].

ومما يؤكد نظرية أن أفكارنا السيئة هي التي تصنع الشقاء و الألم في حياتنا ، رغم أن الواقع الفعلي للحدث أو المشكلة يوحي بالأمن والاطمئنان ، و النظرة الموضوعية له لا تفسر بذلك التفسير السلبي ..

ما أشبهه تمامًا بما حدث معي في أحد الأيام عندما فوجئت بمؤشر الحرارة في سيارتي قد وصل إلى الخط الأحمر (H) ! فتوقفت عن السير جانبًا خشية أن تنفجر الماكينة ! وبعد مدة من

١- جدد حياتك للشيخ محمد الغزالي ص١٠٦

التوقف استعجلت بالذهاب بهـا إلى الورشـة الميكانيكيـة لإصـلاح ارتفاع هذه الحرارة .

وبعد نظر المهندس الأولي للـسيارة لاحـظ أن مـستوى حـرارة الماء عاديًـا .. إذاً فأين الخلل ؟ وبعد البحث المـستمر ، اكتـشف أن الخلل هو في إصابة الكتاوت بالعطل ، وهو الجهاز المنظم للكهرباء، بحيث أعطى إشارة كاذبة لمؤشر الحرارة بوجود حرارة مرتفعـة جـداً مع أن الواقع الصحيح هو خلاف ذلك !!

وهكذا حياة كـثير مـن النـاس اليـوم ، يكـون لـديهم خلـل في اتجاههم الذهني لأي حدث يقع لهم ، فينظرون إليه من زاوية واحدة حادة ! ويقيمونـه تقييمـًا خاطئـًا ، ويزنونـه بميـزان غـير عـادل ، فيقعون بسبب ذلـك الخلـل الـذهني صرعى للـهموم والأحـزان ، والخوف والقلق ، والأمر لا يستدعي هذه الآلام مطلقـًا !

و لهذا قيل : إن الفرد المصاب بعمى الألوان ؛ لا يـرى الأشـياء على حقيقتها ، بل يراها بناء على نظامه الداخلي المعوج في التلوين ! حيث يرى الأخضر أسود ، و الأزرق أحمر !!

وإذا اسـتطاع الإنـسان أن يُعيـد تقييمـه لموضـوع الـسعادة و أسبابها، و ميادينها و أبوابها – كواحدة من الأطروحات الفكرية و الشعورية التي يعيشها في حياتـه – بنـاء علـى أنهـا متعلقـة بـتفكير الإنـسان ذاتـه ، وموازينـه الخاصـة ، ومـشاعره وأحاسيـسه هـو ، وليست متعلقة بالظروف و الأحداث و الناس من حوله ، و اعتمد



في نظراته و تقييمه لتلك الوقائع ، على أسس الدين ومبادئه ، وعلى القيم والأخلاق الثابتة ؛ فلا شك أنه سيكون إنساناً جديداً في أحاسيسه و أفكاره ، سعيداً - بإذن الله تعالى - في كل لحظة ، و مطمئناً على كل حال ، وراضياً بكل حدث ، و هانئاً مع كل إنسان ! صابراً و هادئاً ، و مبتسماً و محتسباً.

وسيربح شيئًا إضافيًا مهمًّا هو ؛ تقييمه لماضيه من خلال منظور التجارب والفوائد ، والدروس والعبر ، التي تزيده صقلاً ومواهب ، و خبرة و تطوراً ، وليس من منظور الألم والحسرة ، و الانكفاء على الذات ، و اليأس من الحياة ؛ ليتمكن - بإذن الله تعالى - من تغيير مستقبله إلى الأفضل ، و تغيير مستقبل من حوله من الناس كذلك ؛ مستشعرًا شيئًا مهمًّا ألا وهو : نيل الأجر و الثواب عند الله سبحانه و تعالى على ما أُبتلي به في الماضي و الحاضر ، لأن الله عز و جل يقول : ﴿ فَعَسَى أَن تَكْرَهُواْ شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴾[1].

١- سورة النساء (١٩) .





لعل الخطوة الأولى في هذا الشأن ، أن يغير الإنسان قناعته بـأن مـصدر سـعادته و سـروره ؛ هـي مـشاعره وأحاسيـسه ، وليـست الأحداث الخارجية .. أما الخطوة الثانيـة : فهـي الانتقـال إلى تلـك الحالة ، وهذا ليس بالضرورة أن يكون فجأة ، وإن كانت تلك هـي الأصل والمطلوب ؛ لأن ذلك قد يكون عند بعـض النـاس سـهلاً ، وعند آخرين يحتاج إلى شيء من الوقت الطويل ، و الجهد المضاعف ، لاختلاف قدراتهم واستيعابهم ، ولكن الأمر المهم هنا هـو الـسير في هذا الطريق ، بذلك التصور الـصحيح ، لنـصل إلى تلـك الغايـة المنشودة .

دع عنك الخوف والوهم

الوهم مصدره الجهل .
و ضعف الإيمان .
و الخيال البعيد عن الواقع الصحيح .
و المقاييس المحدودة ، و الموازين الجائرة .

لذا فهو ندُّ العلم و الواقعية ، و الجرأة و الشجاعة .. وعدو السعادة والاطمئنان و الراحة النفسية .

ومع تلك السوءات والظلمات التي بعضها فوق بعض ، فهو يسيطر على كثير من تصرفات الناس ، و تحركاتهم في هذه الحياة بشكل عجيب !

فالإنسان الذي يأمل في مواصلة دراسته وتفوقه ؛ يكسل عن ذلك ؛ توهمًا بأنه غبيٌّ ، أو غير عبقري ، أو مشغول !

والذي يريد التجارة ، قد يتراجع عن خوض غمارها ؛ خوفًا من أن تُصاب تجارته بالبوار و الخسارة !

والذي يحلم بتحقيق طموح معين ، وإنجاز متميز ، تجده يضعف عنه ؛ توهمًا أن يُمنى بالفشل في الوصول إليه !

ومثله الذي يسعى لطلب السعادة و الطمأنينة ، فترى الوهم يُسيطر عليه ؛ ليصورها في ذهنه أنها صعبة المنال ، و لا يمكن الوصول إليها بحال !!

و مثلهم في الوهم الشخص الذي يرى موقفًا معينًا من إنسان آخر ، كأن يذهب إلى مكان خاص ، أو يتأخر عن الحضور ، أو لا يجيب الدعوة ، أو رآه يشير بيده أو بعينه ، أو يسمع كلمة هنا أو همسة هناك ، و غير ذلك ؛ فيتوهم أنه يقصد بها كذا و كذا ! و يشطح به الوهم إلى ألف تفسير وتفسير ، والنتيجة المزيد من القلق و الأرق و الحزن !!

(وقد وجد في التوراة مكتوبًا : أكثر ما يُخاف لا يكون !

و معناه : إن كثيرًا مما يتخوفه الناس لا يقع ؛ فإن الأوهام في الأذهان أكثر من الحوادث في الأعيان)[1].

قال الشاعر :

لا يملأ الهول قلبي قبل وقعته   و لا أضيق به ذرعًا إذا وقعا

يقول الجنرال جورج كروك – و هو ربما كان أعظم محارب هندي في التاريخ الأمريكي– في مذكراته : (إن كل قلق الهنود وتعاستهم تقريبًا ، تصدر من مخيلتهم وليس من الواقع !) .

وقال الشاعر الإنجليزي مليتون : (إن العقل في مكانه وبنفسه ؛ يستطيع أن يجعل الجنة جحيمًا ، و الجحيم جنة !)

ولأجل ذلك كان على الإنسان أن يحارب الخوف والأوهام ، و التفاسير الخاطئة ، والتحليلات الباطلة ، التي لا تُبنى على دليل و برهان ، وواقع صحيح ؛ لأنه إذا استجاب لها ؛ فإنه لا يخسر

١ – لا تحزن ، للدكتور عائض القرني ص٩٧

سعادته واطمئنانه الذي هو عمود حياته فحسب ، و إنما يخسر نجاحات كان من المفروض أن يكسبها ، وعلاقات كان من المأمول أن يُوثّقها ، و فرصًا ثمينة في مواقع شتى من الحياة كان من الواجب أن يقتنصها و يفوز بها !

ولهذا نصح الفيلسوف الروائي ابيكتويتوس (بوجوب الاهتمام بإزالة الأفكار الخاطئة ، والأوهام الكاذبة من تفكيرنا ، أكثر من الاهتمام بإزالة الورم والمرض من أجسادنا !) .

وقال آخر : إذا لم تكن متأكدًا من تفسير الحدث والموقف الذي تراه وتسمعه بنسبة ١٠٠٪ ؛ وإلا فليكن تخمينك على الأقل إيجابياً !!

ولكن مما يؤسف له أن الأوهام الخادعة ، والخوف الكاذب ، والأفكار السوداء ، التي يُمليها على الناس عدوهم الشيطان ويفرضها عليهم بأغلى الأسعار ! تكاد تتحكم في عقول كثير منهم، فيجعلهم كالكرة في الملعب بين يديه ، يقذف بها هنا وهناك ، وذلك بتضييع أوقاتهم في ضرب الأخماس بالأسداس ، و الجمع و الطرح ! و حرق أعصابهم ، وقلق أنفسهم ! بدلاً من الاحتكام إلى تعاليم الإسلام ، و منطق العقل ، وواقع الحال ، في أي موقف يحدث لهم .

ويؤكد ذلك المعنى ديل كارينجي بقوله : إن كثيرًا من الرجال الناضجين لا تقل مخاوفهم سُخفًا عن مخاوف الأطفال و الصبيان !! وفي استطاعتنا جميعًا أن نتخلص من تسعة أعشار مخاوفنا تَوًّا لو أننا

كَفَفْنا عن اجترار خواطرنا ، واسْتعنَّا بالحقائق المدعومة بالإحـصاء ؛ لنرى إن كان هناك حقـًّا ما يُبرر تلك المخاوف !



إضاءة الفكرة

كـم مـرة وقـع لـي أن اسـتولى علـيّ الـوهم في تفـسير أمـر من الأمور ، أو موضوع خاص ، أو حدث معين ، وخرجت بنتائج تؤكد ذلك التفسير بنسبة ١٠٠٪ ، فتبين لي بعد فـترة مـن الـزمن ، كذب ذلك التفسير والتحليل ، وأنه مجرد أوهام وأباطيل ! و الدليل أنها لم تصدق معي ولا مرة واحدة على الإطلاق !!!

فهل وقع لك أخي القارئ ذلك الوهم ، فاستطاع الشيطان أن يثير في أنفسنا وعقولنا زوبعة من غبـار القلـق و الاضـطراب ، لَـمَّا وجـد عندنا في بعض الأيام شيئـًا من قلة اليقين ، وخواءً في الـروح ، وفراغـًا في الفكر ، وضعفـًا في التماسك النفسي ، و شَـكـًّا في نوايا الآخرين !

إن كنا قد قطفنا شيئـًا مـن ثمـار الـوهم الكاذبـة في الماضـي ، فلنتأكد أن هذه ستكون ثماره في المستقبل ، و لا فرق !

فلنحـذره إذاً علـى ديننـا وعلاقاتنـا ، و أخلاقنـا وسـعادتنا ، وطموحاتنا وآمالنا .

٧

تأكد من عدالة الله !

عندما يُبتلى الإنسان بمصيبة مّا في نفسه أو ماله أو أهله .

وعندما تجتاحه بعض رياح الهمِّ و القلق .

وتطعنه بعض شوكات الحزن والألم .

قد يتساءل بصوت مسموع لغيره ، أو خفي في نفسه :

لماذا أُصبتُ بهذه البلوى من بين الناس كلهم ؟

لماذا أعيش مريضاً ؟

لماذا أحيا فقيراً ؟

لماذا أبقى مضطهداً ؟

لماذا أشعر بالخوف ؟

لماذا أُوذى بالهمِّ ، و أُعذب بالقلق ؟...إلخ

و كأنه بطرح مثل هذه الأسئلة و غيرها ...

يَشكُّ في عَدْل الله سبحانه للناس جميعاً ، أو يَتَّهمُ الله في قضائه وقدره !

حيث كان من المفروض – على رأيه – ألا يُمتحن بتلك المصيبة ، أو لا تقع له تلك النازلة !؟

ولا ريب أن مصدر إثارة هذه الأسئلة الغريبة في عقله هو الشيطان ، الذي لا يألو جهداً ووسوسة في إذكاء مثل تلك الشبهات المُضلّلة ، والأفكار الخاطئة ؛ لزعزعة ما في قلب المسلم

من إيمان وتقوى ، ورضا و يقين ، وإشغال نفسه و تفكيره عن المفيد و النافع له في دنياه وأخراه ، إلى غير المفيد .

و لكن المسلم الحق يعلم يقيناً :

- أن الله سبحانه و تعالى لا يظلم الناس مثقال ذرة ، إنما يتعامل معهم بالعدل و الرحمة و الإحسان ، قال تعالى : **﴿ إِنَّ اللَّهَ لاَ يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴾** [1] .

- ويعلم كذلك أن ما يَكْتبه الله سبحانه على الإنسان من أحداث ؛ إنما هي بتقديره منذ الأزل ، قبل أن يخلق السماوات و الأرض بخمسين ألف سنة ، قال تعالى : **﴿ مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الأَرْضِ وَلا فِي أَنفُسِكُمْ إِلا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴾**[2].

- و أن كل حدث يقع في هذا الكون ، صغيراً كان أو كبيراً ، لا بُدَّ له من سبب و حكمة ، كما قال تعالى **﴿ ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴾**[3]، سواء كانت أسبابًا حسية وكونية ، أو أسبابًا شرعية ومعنوية ، وإن كان هذا السبب لا يعترف به الماديون ممن لا يؤمنون بالله ولا باليوم الآخر ، ومن تأثر بفكرهم ومادياتهم من المسلمين !

١- سورة يونس (٤٤) .
٢- سورة الحديد (٢٢) .
٣- سورة الروم (٤١) .

فالإنسان عندما يقع لـه (مـثلاً) حـادث سـير بـسيارته ، فقـد يكون السبب حِسِّيًّا وكونيًّا وهو السُّرعة ، أو معنويـًّا وشرعيـًّا ، وذلك بما ارتكب من ذنوب ومعاصٍ ومظالم ، وقـد يكـون الـسبب اجتماعهما معًا .

وَ قِسْ علـى ذلـك كـثيرًا مـن الأحـداث و الأقـدار ، الماديـة أو النفسية أو الاجتماعية التي تقع للناس .

المهم في ذلك ، أن يتأكـد الإنـسان مـن عدالـة الله سبحانه و تعالى و رحمتـه للنـاس جميعـاً ، و أنـه لا يظلمهـم شـيئاً ، و أن كـل حدث في هذه الدنيا مهما صغُر ؛ لا يأتي اعتباطـاً ، أو بـلا أسـباب يفعلها البشر ، بل بتدبير و حكمة ، علمه من علمه ، و جهلـه مـن جهله ، ثـم إن عليـه مـن جانـب آخـر أن يراجـع حياتـه وأعمالـه وسلوكياته كلـها ، لينظـر مـا وقـع فيـه مـن أخطـاء أو محرمـات أو نقائص ، ليجتنبها ويتوب منها ، ويكثر من الاستغفار ، إن الله كـان غفوراً رحيمـًا .



الناس عند الله تعالى سواسية ، ليس بينه وبين أحد من خلقـه علاقة ، إلا صِـلة العبوديـة و الطاعـة ، فَـأحَبُّهم إليـه ؛ المكثـر مـن



الـصالحات والخـيرات ، وأبعـدهم منـه ؛ المرتكـب للمعاصـي والمنكرات .. هذا هو الميزان ، وتلك هي العلاقة .

فإن كنت تعلم أنك على صـلاح ، ومُنحـت خـيراً ؛ فاحمـد الله تعالى واشكره ، وإن جاءك غير ذلك ؛ فهو ابتلاء ، وعليك بالصبر .

وإن كنت تعلم أنك على غير استقامة ، فـإن وُهبـت خـيراً ؛ فهو استدراج ! وإن وصلك غير ذلك ؛ فقد تكـون عقوبـات علـى شيء فعلته ؛ لترجع وتتوب ! .. ولا يظلم ربك أحداً .

تَعرّف على أسباب أحزانك و همومك

الإنسان بحاجة بين وقت و آخر ، أن يجلس مع نفسه جلساتِ تأمُّلٍ و تَفكُّر ؛ لمراجعة أعماله ، و تقييم مسيرته .

ليرى ما هو الصالح منها ، فيحمد الله عليه و يتمسك به .

و ينظر ما هو الطالح فيها ، فيسعى للتخلص و الابتعاد عنه .

و من تلك المراجعات المهمة : أن يتعرف على أسباب ما يعيشه من ضَعفِ الاستقرار النفسي ، و قلّةِ الاطمئنان القلبي .

و بالتأكيد فإن الإنسان إذا وقف مع نفسه ، بكل صراحة ووضوح، واجتهد في كتابة ما يتوصل إليه من أسباب و ملاحظات ؛ فإنه سيخرج ولا شك بنتائج مفيدة ، و عوامل جوهرية لحالاته المتقلبة .

فقد تكون الأسباب مثلاً :

مالية ؛ حيث لا يجد (مثلاً) ما يكفيه ، لتأمين متطلبات الحياة المعيشية الضرورية .

أو وظيفية ؛ لوجود بعض المشكلات في عمله ، إما مع مديره ، أو زملاء العمل ، أو نوعيته .

أو نفسية ؛ فقد يكون لديه نقص في ثقته بنفسه و قدراته ، أو ضعف في إرادته ، أو إحباط من الحياة ، أو يعيش في عزلة عن الآخرين .

أو زوجية ؛ سواء كان زوجاً أو زوجة ، عندما يقع بينه و بين الطرف الآخر سوء تفاهم ، أو عدم توافق نفسي أو فكري ، أو كثرة المصادمات وحدوث المشكلات .

أو إيمانية ؛ كضعف في المحافظة على الصلوات الخمس في أوقاتها، أو الخشوع فيها ، أو لقلة ما يقوم به من الطاعات الإيمانية، كأذكار الصباح والمساء ، و السنن الرواتب ، و ذكر الله على الدوام .

أو وهمية ؛ فهو يعيش في حالات من القلق الوهمي ، والحزن الدائم ، على أمور ليست واقعة في حياته ، إنما هي مجرد ظنون ومخاوف ، يقذفها الشيطان في قلبه و نفسه ، على كل حال وفي كل آن !

فمعرفة السبب هي نصف العلاج كما يقال ، لأنه يُسهِّل على صاحبها اتخاذ ما يراه مناسباً ؛ للخروج مما هو فيه من بعض المعاناة، والمتاعب النفسية .



المعرفة النظرية لأسباب قلق الإنسان وهمومه خطوة مهمة ، ولكنها لوحدها لا تكفي ، ولا تُسْمن ولا تُغني من جوع ؛ لأن المفيد معها في هذه الحالة هي الخطوات العملية للعلاج ، مهما كانت تلك الخطوة صغيرة ، أو العمل قليلاً ، فابدأ به منذ الآن ؛ لتقطع دابر المعاناة و الهموم ؛ لأن عدم البدء به معناه الدوران في حلقة مُفْرغة ، والاستسلام الضمني لها ، والهزيمة الكبرى أمامها !

لك اليوم الذي أنت فيه

ماذا يستفيد الإنسان عندما يُكرِّر نشر نشارة النجارة ، أو يُعيد طحن الطحين .. كما قيل ؟!!

الجواب البدهي أنه لا شيء !

و لكن كثيرًا من الناس يفعل هذه الطريقة بصورة أو بأخرى ، فكيف ذلك ؟

إنه عندما يُقلِّب صفحات الماضي ، و يتذكر وقائعه المؤلمة ، وهمومه و أحزانه ، مع أنه قد مضى بخيره وشره !

أو العكس عندما يُفكر بالمستقبل ، و ما يتوقع أن يُفاجأ به من أحداث و مشكلات ، فيصاب حينئذٍ بالخوف و الرهبة ، و الحسرة والألم ، و هو لم يأت بعد !

و هذا الأسلوب وذاك ، كلاهما عقيم في نتائجه ، سلبي في آثاره .

إذاً .. فما الموقف الحكيم من الزمن الماضي أو الحاضر أو المستقبل ؟

أما بالنسبة للماضي فهو بالاستفادة من دروسه و عبره ، ومواقفه وأحداثه ، ثم إغلاق ملفاته المؤلمة ، وطيٍّ صفحاته الموجعة .

و أما المستقبل فهو بالتخطيط ، و الاستعداد له بأعلى مستوى ، وبالاستشارة والاستخارة ، والاستعانة بالله - سبحانه و تعالى - حتى لا يقع الإنسان في أخطاء يندم عليها .

و أما الزمن الحاضر فهو المساحة التي تستحق الاهتمام والتركيز ، وذلك باستغلالها كلها .. بساعاتها ودقائقها ولحظاتها ، لأنها التي في أيدينا الآن ، وبمقدار ما نُحسن الاستفادة منها ؛ يكون عندنا القدرة في التَّحكم بمستقبلنا بإذن الله تعالى وتوفيقه .

و لو أخذ الإنسان بنظرية (لن أعيش إلا هذا اليوم) لكانت مجالاً رحبًا للتغيير و الإبداع ، و الصلاح و الاستقامة ، و السعادة و الهناء .

(قُلْ لنفسك : هذا اليوم سأستغل كل لحظة في بناء كياني ، و تنمية مواهبي و تزكية عملي .

لليوم فقط... سأعيش فأجتهد في طاعة ربي ، و تأدية صلاتي على أكمل وجه ، و التزود بالنوافل ، و مطالعة كتاب نافع .

لليوم فقط... سأعيش أغرس في قلبي الفضيلة ، و أجتث منه شجرة الشَّر بغصونها الشائكة ، من كِبْرٍ و عُجْب و حَسَد و حِقْد وغلٍّ و سُوء ظن .

لليوم فقط... سوف أعيش فأنفع الآخرين ، و أُسدي الجميل إلى الغير .. أعود مريضًا ، أُطعم جائعًا ، أُفرج عن مكروب ، أقف مع مظلوم ، أواسي منكوبًا ، أرحم صغيرًا ، أُجلُّ كبيرًا .

لليوم فقط... أُهذب ألفاظي ، فلا أنطق هَجْرًا أو فُحشًا أو سَبًّا أو غيبة .

لليوم فقط...سوف أعيش فأعتني بنظافة جسمي ، وتحسين مظهري ، و الاهتمام بهندامي ، و الاتزان في مشيتي و كلامي وحركاتي ...)[1].



ما رأيك لو جَرَّبت – إن لم تكن حياتك كلها – أن تعيش يومًا واحدًا ؛ ليكون نموذج اليوم الرائع في حياتك ؟ تُؤدي فيه كل الواجبات على أكمل وجه ، ولا تفوتك فيه تكبيرة الإحرام لصلواتك الخمس ، وتبتعد فيه عن فعل المعاصي و المنكرات ، وتُزيل منه أشواك الحسد والكراهية والظلم ، وتزرعه بأزهار المحبة والتواضع والشفقة على الآخرين ؛ لترى كم ستكون النتائج المبهرة ؛ من السعادة القلبية ، والسرور النفسي ، و الأجر الأخروي العظيم !

لتجعل بعد ذلك كل أيامك نماذج إسلامية مُشْرقة .



١- لا تحزن للدكتور عائض القرني ص ١٨-١٩ (بتصرف) .

ليكن لك أهداف

هل رأيت كيف تسير السيارة على الطريق السريع ، عندما يكون لها ولصاحبها غاية محددة ، وهدف معين ؟ إنها تتجه إليه مباشرة ، ولا تراها تخرج عن طريق سيرها يمنة أو يسرة ، ولا تتباطأ أو تتأخر ، و من ثَـمَّ فلا يصيبها – بإذن الله تعالى – حوادث الطريق ، و لا مفاجآته ، وتصل إلى مقصدها في الوقت المناسب .

ذلك تشبيه تقريبي للإنسان الذي رسم له في الحياة أهدافًا محددة ، وغايات سامية ، فبذل الشيء الكثير من وقته و جهده ، وهَمِّه وحرصه ، من أجل تحقيقها ، و قطف أزهارها و ثمارها .

ومثل هذا الإنسان يَسْلم – في الغالب – من حوادث الحياة ، وأعاصير الأحزان ، ومفاجآت الزمن .

ليعيش في سعادة نفس ، وطمأنينة قلب ، بعيدًا عن الإصابة بأمراض العصر الحديثة ، من ضغط الدم والسكري ، والهمِّ والقلق .
فما أحوجنا إلى أن يزرع كل واحد منَّا في طريق حياته عددًا من الأهداف النبيلة ، و الغايات السامية .

فإن لم يستطع أحدنا تنفيذ عدة أهداف ، فلا أقلَّ من أن يركِّز على هدف واحد تميل إليه نفسه ، وتتحمله قدراته ، ويسمح به وقته ، ليجتهد في إنجازه لعدة أشهر أو سنوات ؛ لأن هذا خير له

وأحسن سبيلاً ، من أزمان وعقود مَرَّت عليه ولم يفعل شيئًا يُذكر لنفسه أو غيره ، ولا لدنياه أو أخراه !

وما يدريك .. فلعل إنجاز الإنسان لهدف واحد في المستقبل ، يكون حافزاً له على الإنجاز الثاني والخامس ... وهكذا



ما رأيك في مثل هذه الأهداف الخيرة التي نقترحها عليك ، لعلك تأخذ بواحد منها أو أكثر ؛ لتحقق به ذاتك ، ويُشعرك بوجودك ، وتُؤدي به رسالة في هذه الحياة .

كأن يخطط الإنسان مثلاً أن :

١- يواصل تعليمه الجامعي ، ويحصل بعد ذلك على درجة الماجستير والدكتوراه .

٢- أو يحفظ القرآن كاملاً ، أو أجزاء كثيرة منه .

٣- أو يُحفِّظ (عشرة) من الناس القرآن الكريم ، أو أكثر.

٤- أو يكون كاتبًا متميزًا فيؤلف (خمسة) كتب كمرحلة أولية .

٥- أو يُنشئ مؤسسة تجارية ناجحة .

٦- أو يكون خطيبًا مفوهًا .

٧- أو معلمًا متميزًا .



٨- أو يبني له بيتًا خاصًا.

٩- أو يطلب علمًا ينفع به المسلمين والإنسانية .

١٠- أو يبني لله مسجدًا .

١١- أو يكوِّن أسرة صالحة .

١٢- أو ينشئ مركزًا تعليميًّا أو دعويًّا أو تربويًّا أو إعلاميًّا... أو غير ذلك .

١١

تقبل نفسك بلا شروط

هل هناك أحد لا يقبل نفسه ؟

وهل يُتصور أن يوجد إنسان بتلك الصفة السلبية ؟

نعم ، هناك من هو بهـذا الـتفكير العجيـب ، وتلـك الخـصلة الغريبة !

والحجة في ذلك أن نفسه لم تكن بمواصـفات معينـة ! و شـكل مميز ! ومواهب متفوقة .. من الغنـى ، أو المكانـة ، أو الجمـال ، أو الصحة ، أو سلامة الأعضاء ، أو السعادة ، أو غيرها !

فترى بعضهم يضيق بنفسه وعيشه ، شاعرًا بالقلق و التـوتر في كل يوم .. بل في كل لحظة !

متسائلاً : لماذا أنا :

- بهذا اللون من البشرة ؟!
- أو لماذا أنا بهذه القامة القصيرة ؟!
- أو لماذا أنفي بهذا الشكل ؟!
- أو لماذا أنا بهذا الجسم المريض ؟!
- أو لماذا أنا بهذه النفس المهمومة ؟!
- أو لماذا أنا بهذا الوضع العـائلي المتـصارع ؟!..وغيرهـا كثير.



و لا يختلف معنا كل عاقل ، أن تعامل الإنسان مع نفسه بهذه التساؤلات العقيمة ، و رفضه لحالها الحسي أو المعنوي ؛ غير مُفيد أو مُجْدٍ ، لا من قريب و لا من بعيد .

إذ يزيل السرور والبهجة من حياة صاحبها ، بلا مبرر شرعي أو عقلي .

والسبب البدهي ؛ لأنك أيها الإنسان لم تكن في يوم من الأيام سببًا مباشرًا فيما صِرْت إليه .

إما لأن هذا خلق الله سبحانه ، و ليس لك فيه يَدٌ أو تصريف .

أو أن هناك ظروفًا وأشخاصًا ، قد اشتركوا في صياغة نفسك ، وسلوكك وتفكيرك بشكل معين ، فصارت بشيء من السلبية والنقص ، الذي أصبحت تنظر إليه بذلك التصور الخاطئ ، والميزان غير العادل ، و إن لم يكن في الحقيقة كذلك !

و في هذا أو ذاك أنت معذور على ما كان في الماضي ، و ما عليك إلا أن تَرْضى بما قَسَمَ الله لك ، ولا تَجْلد نفسك بغير عائد متوقع على الإطلاق ؛ لأن هذا جزء من معركة الشيطان الخاسرة معك ، حيث يريد أن يضعك باستمرار في دائرة اللوم العقيم ، و التفكير المُثبِّط ، والقلق القاتل !

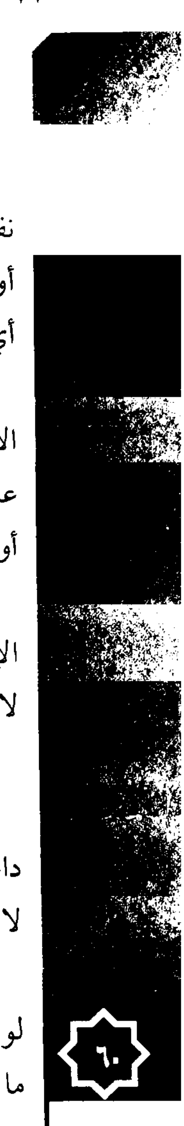
أَمَّا الآن .. وقد بلغت من العقل قدراً ، والعمر نصيبًا.. فأمر نفسك بيدك ، و صلاح أحوالك مُتعلّق بذاتك ، إذ تستطيع أن تأخذ الأسلوب السليم ؛ لعلاج ما تراه ينقصك في حياتك ، وبالإمكان علاجه ، سواء كان في الاتجاه النفسي ، أو الخلقي ، أو المالي ، أو الاجتماعي ، أو غيره ، وكل ذلك تقوم به بهدوء وصبر ، وبلا توتر أو اضطراب .

و مع الوقت و الجهد سترى الثمار الحسنة .



حتى تَتَطوَّر نفسك إلى الأفضل ، وترى منها ما يُعجبك ويَسرُّك ، ويُوصلك إلى بَرِّ الأمان والسعادة ؛ هي لا تريد منك إلا أن تقبل بها ، وتثق بقدراتها ، وترضى عنها في عالم الشعور و الإحساس فحسب ، وتُغيِّر صورتك الخاطئة عنها وعن قدراتها ومواهبها ، وستجد منها في عالم الواقع كل تفاعل وتجاوب ، لتنفيذ الخطوة التالية ؛ وهي السير في خَطِّ التغيير الذي تأمله ، و التقدم العَمَلي الذي ترجوه ... فابدأ وسترى منها ما يسرك !

اكتشف طاقاتك المدفونة



لو عَرَف الإنسان ما لديه من إمكانات جسدية ، وطاقات نفسية ، و قدرات عقلية ؛ ما رضي بواقعه المُرِّ ، أو ظروفه السيئة ، أو استسلم للهموم و الأحزان ، و الوساوس و الأفكار السلبية في أي جانب من جوانب حياته .

و لكن لما صار بعض الناس يجهل تلك المواهب الربَّانية ، و النِّعم الإلهية ؛ فقد أصبح يدور حول نفسه ، و يلوم الزمن ، و يشتكي القَدَر ، على كل أمر جليل أو حقير ، ولا يفكر في إجراء أية عملية إصلاحية أو تغييرية لحاله وأوضاعه المختلفة ، مهما كانت تلك الخطوة صغيرة .

يقول العالم النفساني (وليم جيمس) مُؤكدًا عِظَم ما لدى الإنسان من طاقة كبيرة : (لو قِسْنا أنفسنا بما يجب أن نكون عليه ، لاتضح لنا أننا أنصاف أحياء !!

ذلك أننا لا نستخدم إلا جانبًا يسيرًا من مواردنا الجسمانية والذهنية .

أو بمعنى آخر ؛ أن الواحد مِنَّا يعيش في حدود ضيقة ، يصنعها داخل حدوده الحقيقية ، وينسى أنه يمتلك قوى كثيرة مختلفة ، ولكنه لا يَفْطِن إليها عادة ، أو يخفق في استغلالها كلها) .

فلو نظرنا (مثلاً) إلى العقل الذي منحه الله سبحانه للإنسان ؛ لوجدنا أن لديه من إمكانية الحفظ و الفهم ، و الإبداع و الاختراع ما تعجز عنه في إحدى الجوانب ملايين أجهزة الحاسب الآلي !

و هذا الجسم البشري الصغير يستطيع أن ينجز الأشياء الصعبة ، ويقوم بالأعمال الفريدة ، و يعمل الساعات الطوال بلا كلل أو ملل ، و يتحمل في سبيل ذلك المتاعب الكثيرة .

و كذلك النفس ، لديها من المواهب و العواطف و المشاعر ، التي يستطيع بها الإنسان متى استغلها جيدًا ؛ أن يُسعد نفسه ، ويُوثِّق أحسن العلاقات مع الآخرين ، و يبني له بها مجدًا رفيعًا .

ولنتأمل في هذا الشأن ما أبدعته عقول علمائنا السابقين واللاحقين في مختلف علوم الشريعة واللغة والطب والرياضيات وغيرها ، وما تميزت به من وفرة وإتقان ، ولنتأمل من جانب آخر علماء الغرب الذين كان لهم دورهم البارز فيما تعيشه الإنسانية اليوم من حضارة وتقدم في عدد من المجالات والاختصاصات الكبيرة والدقيقة ، وأخيراً لننظر إلى أصحاب الألعاب البهلوانية أو السيرك ، وأهل المسابقات الرياضية بأنواعها الخطيرة ، وقدرتهم في استغلال مواهبهم ؛ لتحقيق إنجازات اجتماعية أو رياضية ، أو مكاسب مالية .

أليس المسلم بحاجة ماسة إلى اكتشاف ما لديه من مواهب في أي مجال ، عقلي أو جسمي أو نفسي ؛ لتحقيق أهدافه الخيرة ، و أحلامه الطموحة ؟

إن تلك الإمكانات الفريدة ، و المواهب المتميزة ، متى سارت في الطريق الصحيح ، وَوَجَّهها الإنسان أحسن توجيه ؛ فإنها تمنحه

رُقيًّا و تقدمًا ونجاحـًا في نـواحي عديـدة مـن حياتـه ، بالإضـافة إلى شيء مهم وهو الشعور بالسعادة ، و الإحساس بالسرور .

و لهذا تأتي الضرورة الملحة بأن نخـرج مـن البوتقـة الـضيقة ، التي يُحاصرنا بها جهلنا بكثير من المبـادئ و القـيم ، و الإمكانـات والقدرات ، إلى نور العلم و المعرفة وسعة الأفق .



إضاءة الفكرة

إذا أردت اكتشاف ما لديك مـن طاقـات ، وإمكانـات فِعْليـة ، فليس طريقهـا الأحـلام والأمـاني ، والقعـود والكـسل عـن الجـد و العمل ، كلا ، وإنما الوسـيلة المجديـة الـتي تـستطيع بهـا الوصـول إلى تلك الغاية ؛ هي خـوض غمـار الأعمـال المختلفـة ، والـبرامج المتنوعة ، و التدريبات المكثفة ؛ لتؤكد لـك هـذه الميـادين عِظَـم مـا لديك منها ، لعلك تُركِّز على ضوء التجربة ، ما يلائمك مـن تلـك البرامج الحياتية ، فتفوز بخير نفسك وغيرك .

اصنع من المحن منحا

يتفضل الله سبحانه وتعالى على المسلم في هـذه الـدنيا بـالكثير من أيام الفرح ، وساعات البهجة ، وأوقات الـسرور ، تكريمًـا لـه على إيمانه و استقامته وطاعته..

ولكن ما موقفه إزاء ما يُبتلى به في حياته ، من المصائب في نفسه وماله وأهله وغير ذلك ؟

هل هو الاستسلام أم الاستثمار ؟

إن القدرة على الاستفادة مما قد يَمرُّ على الإنسان ، مـن بعـض الظروف العسيرة ، التي لا تخلو منها الحياة ، وتحويلـها إلى صـالحه ؛ لهو قمة التوفيق و النجاح من الله لعبده ، قال تعالى : ﴿ **وَمَا يُلَقَّاهَـا إِلا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ** ﴾ [1] .

يقول أحدهم : (ليس أهم شيء في الحياة أن تستثمر مكاسـبك ، فإن أي أبله يسعه أن يفعل هذا !!

و لكن الشيء المهـم حقـًا في الحيـاة هـو أن تُحيـل خـسائرك إلى مكاسب !!

فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقـًا ، وفيه يكمن الفارق بـين رجـل كيِّس ورجل تافه) .

١- سورة فصلت (٣٥) .

وإذا تأملنا سيرة بعض أنبياء الله وأصفيائه من خلقه ؛ علمنا أنهم أُبتلوا في إيمانهم وأجسادهم وأهليهم ، فَحَوَّلوا ذلك الابتلاء ، إلى لوحة شرفٍ لهم ، تُكتب عليها أسماؤهم عند الله ؛ رفعة وتقديرًا ، ثم عند الناس ؛ محبة وإجلالاً إلى يوم القيامة .

فهذا يوسف – عليه السلام – لما أُبتلي بِغَيْرة إخوته منه ، وبإلقائه في البئر ، وبعشق امرأة العزيز له ، وبالسجن سنوات عدة ظلمًا وجورًا ، رفعه الله بعد ذلك ؛ ليكون مَلِكَ قومه في زمانه ، و أن يَخِرَّ له أهله وإخوانه سُجَّدًا ، تقديرًا لما وصل إليه من مُلك عظيم ، ومقام رفيع ! قال تعالى : ﴿ إِنَّهُ مَن يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لاَ يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ ﴾ [1] .

وهذا الإمام أحمد (رحمه الله) يُبتلى من الخليفة المأمون ، بالقول بخلق القرآن ، فيستجيب بعض العلماء ويؤولون تلك المقولة الظالمة ، ويبقى في الميدان وحده ، فيسجن ويُعذَّب حتى كاد يَهْلَك ، لولا رحمة الله سبحانه به ؛ فزالتْ تلك الغمة ، وعاد الحق إلى نصابه ، وارتفع سهم ذلك الإمام إلى الأعلى ، وبقي ذكره عند الناس ؛ ليستحق بجدارة لقب إمام أهل السنة !

وغير هؤلاء كثيرون في التاريخ الماضي و المعاصر .

وهذا التحويل الإيجابي ، وقطف ثمرة ما يُبتلى به الإنسان ، والقدرة على صُنع المِنَح من المحن ، وأيام السعادة من أيام المعاناة ،

١- سورة يوسف (٩٠) .

لا يمنح للإنسان بلا مقابل ، إنما يتطلب مواصفات معينة ، وقدرات خاصة ، لعل من أهمها :

الإيمان بالله القوي ، و الثقة بنصره وعونه وفضله.. ﴿ .. وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لا يَحْتَسِبُ ..الآية ﴾[1].

والصبر الجميل ، و الأمل الكبير الذي لا يشوبه هلع ، أو جزع ، أو يأس .. ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ اصْبِرُواْ وَصَابِرُواْ وَرَابِطُواْ وَاتَّقُواْ اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾[2] .

والهمة الكبيرة التي ترقى به لأن يَتَحمَّل كل أنواع الابتلاء .. مهما كان شكله ولونه !

بل إنه ينظر إلى المحن والتحديات نظرة خَيِّرة وإيجابية ، ويراها صورة من التكريم الإلهي ، وعلامة على محبة الله له ! وأن فيها بإذن الله تهيئة لخير سيعطاه ، ومستقبل زاهر ينتظره ، ومستند ذلك قوله ﷺ " **من يُرد الله به خيراً يُصب منه !!** "[3]

يقول إيمرسون : "من أين أتتنا الفكرة القائلة : إن الحياة الرغيدة المستقرة الهادئة الخالية من الصعاب و العقبات ؛ تخلق سُعداء الرجال أو عظماءهم ؟!

١- سورة الطلاق (٢-٣) .

٢- سورة آل عمران (٢٠٠) .

٣- رواه البخاري .

إن الأمر على العكس ، فالذين اعتادوا الرثاء لأنفسهم ، سيواصلون الرثاء لأنفسهم ، ولو ناموا على الحرير ، وتقلبوا في الدمقس !

و التاريخ يشهد بأن العظمة و السعادة ، قد أسلمتا قيادهما لرجال من مختلفي البيئات : بيئات منها الطيب ، و منها الخبيث ، ومنها التي لا تُميز بين طيب و خبيث .

وفي هذه البيئات نبت رجال حملوا المسؤوليات على أكتافهم ، ولم يطرحوها وراء ظهورهم" .

و نرجو أن تكون أَنتَ – أو أنتِ – واحدًا من أولئك الرجال ، أو النساء العظماء السعداء .



لو دققت النظر فيما تراه من ابتلاء ، و تأملته جيداً من زاوية أخرى ، لرأيتَ أن ذلك قد يكون نعمة كبرى ساقها الله إليك ؛ لترفع من مقامك الدنيوي ، و منزلتك الأخروية ، و أنت لا تدري !

فلماذا – وقد أُبتليتَ بما قَدَّره الله عليك ، بأي نوع من الابتلاء والتَّحدي الذي لا مَفرَّ منه – لا تجتهد في توظيف وقتك و جهدك ، وتنمية مواهبك و ذاتك ؛ لتربح تلك المحنة ، و تكسب ذلك التَّحدي ؟



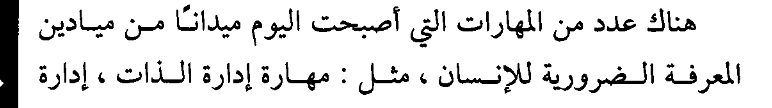
تَعلم مهارة جديدة

يمكن أن تُطلق على الحياة الدنيوية اليوم بتعاملاتها و علاقاتها ، أنها مجموعة من المهارات المتعددة ، و الأخلاقيات الراقية ، و القيم الرفيعة .

والإنسان الذي يستطيع امتلاك تلك المهارات ، والقيم بتكامل وإتقان ، ينال نصيباً أكبر من السعادة الدنيوية ، والراحة النفسية ، والنجاح الكبير .

فمن أراد ذلك النصيب بأعلى مستوى ؛ فليبادر باستغلال وقته وجهده ، في تـَعلُّم عدد من تلك المهارات و الفنون و الآداب ، لِيُكْسبَه ذلك ثقة في نفسه و قدراته ، و تُعلِّمه طَرفاً من مسالك النجاح الحياتية .




هناك عدد من المهارات التي أصبحت اليوم ميدانًا من ميادين المعرفة الضرورية للإنسان ، مثل : مهارة إدارة الذات ، إدارة



الوقت، فن التعامل مع الآخرين ، فن الإلقـاء و الخطابـة ، الفنـون الإداريـة ، الهندسـة النفـسية ، النجـاح في الحيـاة ، فنـون القيـادة ، التعامل مع الحاسب الآلي ، إتقان عدد من اللغات الأجنبية .

فَجرِّب أن يكون لك نصيب منها ، تجد الفرق في حياتك .



ثانياً
دروب السعادة

ما سرُّ السعادة ؟

وما معنى السرور ؟

وما حقيقة الفرح والبهجة ؟

إنه باختصار .. شعور بالاطمئنان و الاستقرار ينبع من داخل النفس ؛ بسبب رضاها عن واقعها وحالها ، وقبولها لذاتها ، مهما كان فيه من النقص المادي ، أو الشكلي !

إنها التي جعلت ذلك الإنسان الذي يعيش في كوخه المتواضع ؛ سعيداً راضياً عن نفسه وحاله ، وإن لم توجد فيه أهم ضروريّات الحياة !

والتي جعلت ذلك الفلاح في مزرعته ؛ مسروراً مقتنعاً بما هو فيه من عمل ومهنة ، لا يقبل بها بديلاً !

والتي جعلت ذلك العامل في دكانه البسيط ؛ يبتسم لزبائنه ، لا يرى أن غيره أفضل منه !

والتي تجعل الإنسان المسلم ؛ يفرح ويُسرُّ دائمًا وأبداً عند كل شروق شمس وغروبها ، وفي الغدو والآصال ، وفي السَّراء والضراء ، وفي الغنى والفقر ، وعلى كل حال .. لأنه مسلم وكفى ! رضي بالله ربًا ، وبالإسلام دينًا ، وبمحمد ﷺ رسولاً ونبيًا..

وغير هؤلاء الأصناف كثير .



إذن فهو شعور وإحساس معنوي فحسب ، ولـيس شـيئاً ماديـاً كبيراً ملموساً ، له مقاييسه الرياضية ، و حساباته الخاصة !

بمعنى أنه اتجاه ذهني و عقلـي و نفسـي نحـو الرغبـة الأكيـدة ، في الحصول على السعادة والبهجة والسرور ، بغض النَّظر عمَّا لدى صاحبها من كثرة حطام الدنيا وزُخْرفها ، أو قلَّته .

وحتى تتأكد من صحة هذه النظرية التي ستكون نقطة انطـلاق جديدة في حياتك متى أخذت بها ، ما رأيـك أن تتوقـف الآن لمـدة دقيقة أو دقيقتين عن القراءة ... وتعمل على تغيير بوصلة ذهنـك ، واتجاه تفكيرك فيما تعيشه من أحـداث متنوعـة تـرى وجودهـا ، أو نقصها سببًا في عدم شعورك بالسعادة والاطمئنان !!

إن فعلت ذلك فثق تمامـًا أن ٩٩,٩٩٪ مـن أحكامـك حـول تلك الأحداث والقضايا ستتغير ! ونظراتك ستختلف ! وتقييماتك للأمور ستتجه اتجاهـًا آخر !! جرِّب ذلك لحدث واحد ، وسـتقطف الثمرة اللذيذة إن شاء الله تعالى .

يقول (جمس آلـن) في هـذا المعنـى : (دَعْ إنسـاناً يغـير اتجـاه تفكيره ، وسوف تَتملَّكه الدهشة لسرعة التَّحول الـذي يحدثـه هـذا التغير في مختلف أركان حياتـه ، مـن الـشعور بالـسعادة ، والقـوة ، والثقة بالنفس ، و الحرية ، وغيرها .

إن القدرة الإلهية التي تُكيف مصيرنا ، مُودعة في أنفسنا ...!



وكل ما يصنعه المرء من سلوكيات حسنة أو سيئة ، ومواقف إيجابية أو سلبية ؛ هو نتيجة مباشرة لما يدور في فكره .

فكما أن المرء ينهض على قدميه ، وينشط ، و يُنتج بدافع من أفكاره ، كذلك يمرض ويشقى ، ويقوى ويضعف بدافع من أفكاره أيضاً !!) .

وهذا المعنى هو ما أشارت إليه قصة الأعرابي الذي زاره النبي ﷺ مُواسيًا و مُسليًا فقال له : **" لا بأس عليك ، طهور إن شاء الله ". قال الأعرابي : طهور ! بل هي حُمَّى تَفُور ، على شيخ كبير ، تزيره القبور ، قال النبي ﷺ : " فنعم إذاً "**[1]

فإذاً ..ماذا تريد أن يَحدُث لك ؛ حتى تشعر بالسعادة والسرور ؟!

هل يستلزم ذلك أن يكون رصيدك في البنك مليون ريال ؟!

أو أن تملك شركة كبرى ناجحة ؟!

أو أن تقول لك زوجتك : إنها تُحبك ؟!

أو أن تُسافر إلى تلك البلاد التي تريدها ؟!

أو تملك تلك السيارة التي تحلم بها ؟!

أو تصل لوظيفة عالية تطمح إليها ؟!

أو تكسب تلك الجائزة القيمة التي أُعلن عنها ؟!

أو تذهب للبر ؟!

أو تسبح في البحر ؟!

أو تطير في الجو ؟!

١- رواه البخاري .



في الحقيقة .. ليس من الضروري أن يحدث شيء من ذلك ، حتى تشعر بالرضا و السعادة .

فأنت تستطيع أن تشعر بتلك الأحاسيس الإيجابية السعيدة الآن إذا أردتها ، بيسر و سهولة غير مُتخيلة !

لأنه لا أحد غيرك يستطيع أن يَتحكَّم في مشاعرك ويجعلك تشعر بالسرور في الماضي أو الحاضر إلا أنت .. فلماذا تنتظر المستقبل إذاً حتى تشعر بالسعادة وهي بين يديك الآن في هذه اللحظة ؟!

إن الشيء الوحيد الذي يمنعك هو ، اقتناعك العقلي بأنه يجب أن يحدث شيء مّا حتى تشعر بالسرور ، و إذا استطعت كَسْر هذه القاعدة التي تسجن فيها مشاعرك الإيجابية السعيدة ، بأنك أنت الذي تملك سعادتك في أي وقت تشاؤه .. انتهى كل شيء ، و حَقَّقت ما تريد من سرور وبهجة بسرعة فائقة !



قم بتجربة السعادة و الهناءة في أي وقت وحال تريدها ، مهما كانت الظروف التي تراها سيئة ، و الأحوال التي تشعر أنها محبطة ، وذلك من خلال ثلاثة أوضاع تفعلها وهي :

اللفظ .



الرمز .
النظام .
لأنك عندما تُخاطب نفسك ، وتُثير مشاعرك ، وتُحدِّث عقلك بمعاني السعادة و السرور ، وتتفاعل معها بصدق ؛ فإن أثر ذلك اللفظ وتلك المشاعر السعيدة في قلبك ونفسك ، ستنتقل بشكل رمزي إلى جسدك ، فيُرى على صدرك الاستقامة ، و على شفتيك الابتسامة ، و على عينيك الفرح ، ثم ستنتقل ثمار اللفظ و الرمز لديك إلى نظام تتعامل به مع الآخرين ، و أسلوب للمعايشة الراقية تطبقه في كل وقت وحين ، سواء كان بوسائل كبيرة أو صغيرة [1].

١ – انظر كتاب التطوير الذاتي د. أسامة حريري ص١٦٣

ليس من الضروري أن تفوز في كل مرة !

يطمع الإنسان خلال مسيرة حياته ، أن يحصل على كل ما يتمنَّاه ، وينجح في كل مشروع يسعى له ، ويفوز في كل ميدان ينافس فيه ، وهذا من حقه ، ومن طبيعته التي جُبِل عليها !

ولكن ماذا لو لم تتحقق له تلك الأحلام والنجاحات في كل مرة ؟

أيحتمل أن يُصاب بالإحباط و الأسى ؟

وتنقلب حياته رأساً على عقب حزناً وألماً ؟

يبدو أن الإجابة عند بعض الناس بـ (بلى) !!

و هذا في الواقع غير صحيح ؛ فالحياة ليست كلها فوزاً أو نجاحاً أو ربحًا دائماً ؛ لأن الله سبحانه لو أعطى الإنسان كل ما يتمناه في هذه الدنيا ؛ لكان من الممكن أن يطغى ، ويُصاب بالغرور والاستكبار ، على ربِّه أولاً ، ثم على خلقه ثانيًا .. ولأكل الناس بعضهم بعضًا !!

ولكن مرة ومرة !

و من هنا كان على الإنسان أن يتحمل أية هزيمة أو نقص أو ضعف ، في أي مجال من حياته ، بقلب مطمئن ، و نفس راضية .



كأن يقبل الخسارة في ماله ، أو المرض في جسمه ، أو الرسوب في دراسته ، أو عدم التوفيق في تجارته ، أو الطلاق في زواجه ، أو الفراق مع صديقه ، أو الفصل من عمله !! ... وغيرها

ولعل هذه النواقص والخسائر المادية الدنيوية ؛ تجعله قريباً من رَبِّه ، تائباً من ذنوبه ، متواضعاً لخلقه ، وهذه نعمة خفية كبرى .

مع التأكيد أن قبول الهزيمة أو الخسارة ؛ ليس معناه الرِّضا بتضييع الإنسان لفعل الأسباب في الماضي ليحقق في أي أمر أو مشروع أقصى النجاح والتفوق ، أو أن يُفرِّط في فعلها كذلك في المستقبل ، كلاًّ ، و إنما القصد هو ألا يُصاب بالحزن و الهمِّ ، إذا حدث له ما لا يرضيه من النتائج ، بعد فعل كل الأسباب الممكنة و المطلوبة ، الشرعية والإيمانية ، الكونية والمادية ، قال تعالى : ﴿ لِكَيْلا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴾ (١) .

١- سورة الحديد (٢٣) .



إضاءة الفكرة

لا يطرأ بخلدك أن معنى عدم الفوز في أي ميدان من ميادين الحياة ؛ هو الفشل والسقوط و النهاية السوداء كما يفهمه كثير من الناس !

أبداً ، إنما معناه أن تَتعلَّم دروساً جديدة ، وتجارب حَيَّة ، تزيد من خبرتك في الحياة ، وتعطيك بصائر ومعالم للنجاح فيها ، بمستوى أعلى وأرقى .

فلا تخش من أن لا تفوز مرة أخرى في أي مجال تخوضه ، إذا كنتَ قد بذلت كل ما تستطيعه من جهود حسِّيَّة ومعنوية ، بل واصل جهودك ، وستفوز في المرة القادمة فوزاً حميداً بعون الله تعالى وتوفيقه .



اجعل سعادتك بيدك

هل أنت ممن سعادته و طمأنينته بيده ؟

أم أن ذلك ليس بملكك ! إنما الذي يتحكم فيه غيرك ؟!

وقبل أن تحدد الإجابة على هذا السؤال المهم ، تَأَنَّ وتأمل جيداً حياتك و أوضاعك ، ومصادر سعادتك وسرورك ، حتى تكون إجابتك حقيقةً لا وهمًا !

و الهدف من هذا التأني والتفكير ، لأن كثيراً من الناس يظن أن سعادته بيده وسلطته ؛ فيستطيع أن يسعد في أي وقت يريده ، أو في أية حال يشاؤها ، بل أن يجعل كل أوقاته وحالاته سعيدة و هانئة !!

وبالنظر إلى حال وعيش بعضنا ، يتبين لنا أنه لا يستطيع فعل ذلك ! والسبب الرئيس ؛ أنه لم يجعل سعادته بيده ، أو منبعها من ذاته ، إنما ربطها ؛ إما بغيره من الناس - قريبين كانوا أو بعيدين - وإما بالظروف الخارجية ، وإما بالأشياء المادية من حوله ، تتحكم فيه بما تشاء كيف تشاء ، بدليل أنها إذا وُجدت وتوافرت ؛ شعر بالسعادة والسرور ! وإذا انعدمت أو غابت ؛ فإن طيورها من بين يديه ومن قلبه تطير ، وتتركه في حال الله أعلم بها !

ولعل سبب عدم امتلاك تلك القدرة والتحكم ؛ هي التربية الأسرية الخاطئة ، و التَّوجيه الديني الناقص ، و العاطفة النفسية الجموحة ، و هذه كلها تحتاج عنده إلى علاج وإصلاح .



فمثلاً حُبُّ الإنسان لوالدته و لوالده ، وحب الزوج لزوجته والعكس ، والصديق لصديقه والعكس ، أمر محمود ، بل مطلوب شرعاً ، لمكانتهم القلبية العالية ، ولمقامهم الرفيع ، ولفضل الأبوين عليه ، بالإضافة إلى ما فيه من الأجر و الثواب من الله سبحانه و تعالى ، و ما يُثمره من سعادة و اطمئنان لصاحبه ، كما أنه قناة طبيعية يُعبِّر فيها الإنسان عن مشاعره الفطرية نحو غيره .

كذلك حُبُّ الإنسان للمال ، أو الوظيفة ، أو المنصب ، أو الجاه، أو الصحة ، و تعلقه بها ، يُعدُّ استجابة فطرية طبيعية ، مع ما فيها من الحصول على الأجر و الثواب إذا اتخذها وسيلة لنيل رضا الله - سبحانه وتعالى - والقيام بطاعته ، وكونها وسيلة مُساعِدة لنيل السعادة من جانب آخر .

ولكن ما يُعدُّ خللاً في تلك العلاقة هنا ؛ عندما يزيد حُبُّ الإنسان لتلك الأمور ، ويتعلق بها تعلقاً شديداً ، فتخرج به عن الدائرة الطبيعية للكيان البشري ، أو الحدود الشرعية ، فيقع بذلك في بعض الخسائر الدنيوية و الدينية .

فمن الخسائر الدنيوية ما يُسبِّبه غيابها أو فقدها من همٍّ وقلق ، وحُزْنٍ وألمٍ ، أو انهيار - نعوذ بالله - ! .. وما كان سيأتي بذلك الحجم و العمق الذي يُصاب به أحياناً ، لو وَضَع الإنسان لها حدوداً لا تخرج عن إطارها مهما كانت الظروف .. بالإضافة إلى ما يترتب



عليه ، من تضييع أوقات وجهود وطاقة ، في التفكير والاضطراب والانتظار ، وقد كان بالإمكان الاستفادة منها بصورة أو بأخرى .

ومن الخسائر الأخروية : إضعاف علاقته بربه ، وقِلَّة تَوكُّل قلبه عليه ، وثقته به ، وخوفه منه ، مع ما يتبعه أحياناً من الوقوع في بعض المحرمات ، أو ترك بعض الواجبات ، أو التقصير في الطاعات والمنافسة فيها.. وغير ذلك

لأجل ذلك كله ، أَلَيس حَرِياً بكل إنسان ألا يتعلق إلا بما فيه سعادته وهناؤه ، ويزيد من إيمانه وتقواه ، ويُطوِّر من شخصيته ونفسيته ، ويملأ عليه فراغ وقته بكل ما هو خير ؟



من أكبر الفوائد التي تربحها عندما تكون سعادتك بيدك ؛ قدرتك على أن تأكل و تشرب متى شئت كيف شئت ! و كذلك أن تلبس أو تنام ، و تقيم أو تسافر ، أو تجدد حياتك ، و تفعل ما تشاء مما هو مباح ! كل ذلك تقوم به ؛ بدون شعور أو إحساس بأن هناك قيوداً ، أو نوعاً من العبودية لأحد غير الله مهما كان ، سواء كان بشرًا أو أشياء مادية ، تتحكم في شؤونك الخاصة أو العامة ، أو تجذب لك السعادة أو تحرمك منها !



ابتعد عن اليأس

اليأس سُمٌّ زعاف ، و داءٌ قاتل لمن يتجرعه عند كل مصيبة و محنة ؛ لأنه :

يقضي على بصيص الأمل ، في انفراج ما يُبتلى به المسلم ، خلال مسيرة حياته من مصائب ، و عقبات .

و يَحرِمُ الإنسان بهجة روحه ، و سرور قلبه و سعادته التي بها يعيش ، و يحيا الحياة الطبيعية الهانئة .

كما أنه يُعمي العقل عن رؤية أحواله بنظرة موضوعية .

و يطمس الفكر عن محاولة الإصلاح و التغيير المنشود ، و كأنه مشلول الحركة إزاء ما يعيشه من واقع غير مريح .

بل إنه قد يُؤَدِّي عند بعض من ضعف توحيده وإيمانه ، واستولت عليه نفسه ، و حاصره شيطانه إلى نتيجة خطيرة ، و نهاية مأساوية ألا وهي الانتحار ! الذي ليس بالضرورة أن يكون انتحاراً حسيًّا نعوذ بالله من ذلك ، بل قد يكون معنويًّا ؛ و هو الانزواء عن الحياة والأحياء ، و العزلة عن مباهج الدنيا و أفراحها ، وكأن الدنيا ضاقت في عينيه كثقب الإبرة ، وامَّحى وجودها في عالمه تماماً !

يُراع الفتى للخطب تبدو صدوره فيأسى وفي عقباه يأتي سروره
ألم تر أن الليل لما تراكمت دُجاه بدا وجه الصباح ونوره
فلا تصحبن اليأس إن كنت عالمًا لبيبًا فإن الدهر شتى أموره



و هذه الثمار المرة سببها السير في ذلك النفق المظلم الـذي هـو اليأس ، والتي جاءت شـريعتنا الـسمحة بمحاربتـه ، والعمـل علـى وقاية أهله مـن شـروره و خطـره . يقـول الله تعـالى في النهـي عـن اليأس : ﴿ وَلاَ تَيْأَسُواْ مِن رَّوْحِ اللّهِ إِنَّهُ لاَ يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللّـهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴾ [1] وجاء توجيه النبي ﷺ الرشيد في النهـي عـن طلب الموت مباشرة ، مهما ساءت أحـوال الإنـسان ، بقولـه : (**لا يَـتَـمنَّين أحدكم الموت من ضُرٍّ أصابه ، فإن كـان لا بُـدَّ فـاعلاً ، فليقل : اللهم أحيني ما كانت الحياة خيرًا لي ، وتـَـوفَّني إذا كانـت الوفاة خيرًا لي**)[2].

ومن هنا كان من الضرورة بمكان أن يجتهـد المسلم في القـضاء على مصادره ، وتجفيف منابعه ، والتحصن مـن أسـبابه ، ولعـل في مُقدمتها ذلك الشيطان الذي يجتهد بكل ما أوتي من جهد وقـوة في زرع هذا المرض السرطاني الخبيث في قلوب بعـض النـاس ، ومـن الحكمة و العقل أن يحذره المسلم علـى إيمانـه وتوحيـده وسـعادته ، والهرب منه بكل الوسائل والطرق التي تحميه منه[3] .

١- سورة يوسف (٨٧) .

٢- رواه البخاري ومسلم .

٣- لبيان بعض طرق الوقاية منه انظر ص (١٨٤)





إضاءة الفكرة

يا من تبحث عن السعادة ؛ كن مع الله سبحانه و تعالى ؛ يكن معك بالحفظ والرعاية ، و الرحمة و السداد قال تعالى : ﴿ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَواْ وَّالَّذِينَ هُم مُّحْسِنُونَ ﴾ (١).

وكن مع العمل الصالح بأشكاله وألوانه ، بفعله تارة ، أو بنيَّة فعله إن لم تستطعه تارة أخرى ؛ يكن أنيسك في الدنيا ، و في القبر ، ويُقرِّبك من الناس ، ويألفوك .

وكن مع الأمل المشرق ، وحُسْن الظن بالله ؛ تجد الراحة والأنس والطمأنينة .

وكن مع أهلك ، وأقاربك ، وأصحابك الأخيار ؛ تجد المحبة والتفاؤل ، والإعانة والتكافل .

١- سورة النحل (١٢٨).



اجتهد أن تستمتع بكل ما لديك

ما المتعة الحقيقية في هذه الدنيا ؟

و متى يشعر الإنسان بالسعادة و السرور ، و الراحة و الاطمئنان ؟

و ما طريقة كل إنسان و فلسفته ، في تحقيق تلك المتعة التي يبحث عنها ؟

إن للناس في ذلك طرائق قِدَداً ، ومذاهب شَتَّى .

فمنهم من تَمرُّ عليه سنوات حياته الطويلة مرور الكرام ! فلا يجد متعة أو بهجة في أي جانب من جوانبها ، سواء الإيمانية ، أو النفسية ، أو العائلية ، فهو بارد الشعور ، مَيِّت الإحساس ، وكأنه غائب عن معنى الحياة ، ولا يكاد يُشكِّل أي رقم فيها !

و منهم من يجد لحياته متعة وسعادة ، لكنها في أوقات قليلة ، وفي حالات محدودة !

و منهم الذي لم يَكْتفِ بالحرمان من مُتعة الحياة ولذتها ، بل زاد عليها وملأها بالكثير من الهموم و الأحزان ، وخَلْق المصائب وصُنْع المشكلات مع نفسه وغيره !

و هؤلاء بهذه الرُّؤى الناقصة ، والسلوكيات المشينة ، فقدوا جزءًا كبيرًا من حياتهم ، إن لم تكن كلها !

لأن الإنسان لا يعيش بجسمه ، و متطلباته الحسيَّة من مآكل ومشارب ومناكح ، حتى يشابه البهائم في هذه الأمور ! و إنما يعيش بروحه ، و مشاعره ، و أحاسيسه ، وتُقاس إنسانيته وكرامة خلقه بتلك المعاني أكثر من هذه الحاجات المادية .

إذاً يا ترى من الذي يعيش في متعة و سعادة ، في غالب أوقات حياته ، وعلى مختلف ظروفه ، السارة أو المحزنة ، الواسعة أو الضيقة ؟

إنه المسلم ، صاحب الإسلام الصادق ، و الإيمان العميق ، والمعرفة المستنيرة ، و الأخلاق الحضارية ، و النفسية المعتدلة .

ذلك أنه في صلاته - وهي قمة عبادته لربه - تجده سعيدًا ومسرورًا ؛ لأنه يطيع بها ربه ، و يُقيم بها عمود إسلامه .

وفي صيامه و أدائه للزكاة ، يُؤدِّي أركانًا واجبة من دينه ، وحَقًّا من حقوق إخوانه المسلمين عليه .

و في بِرِّه بوالديه ، و زيارة أقاربه ، واحترامه لأهله ، و ملاعبته لأولاده ، و إلقائه السلام على من يعرف و من لا يعرف ، و ابتسامته في وجه من يلقاه ، و صدقته على الفقراء ، وإحسانه للمساكين .. وغيرها كثير ؛ يجد المسلم فيها لذة ومتعة ، وفرحًا وسرورًا ؛ لأنه يؤدي واجباً لله سبحانه ، ثم للناس .

بل حتى المصائب والابتلاءات والأمراض ، التي يراها كثير من الناس شَرًّا و جحيمًا محضًا ؛ فإن إيمانه بقضاء ربه خَيْره و



شرِّه ، ولأنه يحتسب الأجر و الثواب في وقوعها ، و ليقينه أنه ما يقضي الله سبحانه للعبد من قضاء ؛ إلا كان فيه الخير ، إذا هو صبر واحتسب ، كل هذه المعاني تَـقْلب ما وقع عليه من مصائب ، رضـًا و بردًا وسلامـًا ، و سعادة و طمأنينة و حبورًا .



بداية الطريق لاستمتاعك بكل ما لديك من إمكانات الحياة ، وابتهاجك بما عندك من مجالات السعادة ؛ ليست أشياء تحتاج أن تبحث عنها في الخارج ، كلا ، إنما أمور تتعلق بذاتك ، ألا وهي نفسك عندما تُـزكِّيها ، و مشاعرك و أحاسيسك متى سيطرت عليها ، وإرادتك عندما تملكها ، وفكرك متى ثـَقَّفْتَه ووسعت مداركه ، وأخلاقك إذا عَلَتْ وارْتَقتْ ، وأهدافك متى كانت سامية عالية !



لا تستسلم للحزن

حياة كل إنسان لا تخلو من بعض العقبات و الابتلاءات - قلَّت أو كثرت - والتي قد تزيل عن نفسه بعض مظاهر الفرح ، ومعاني السرور .

و هذا أمر طبيعي ، فالإنسان ليس حجرًا صلدًا لا يتأثر بالمواقف والأحداث ، أو حديداً لا يتألم من نار أو لهب ! كَلاَّ ، إنما هو عبارة عن كتلة من المشاعر الرقيقة ، والأحاسيس المرهفة ؛ فيفرح لما يُفرح ، و يحزن لما يُحزن .

و لكن ... كيف يكون الرأي الراشد ، إزاء ما يواجهه من بعض همومِ الحياة وأحزانها ؟

إنه - في الغالب - لا يخلو من ثلاثة أحوال :

١- إما عدم المبالاة بها ، و كأن شيئًا لم يحدث ! و هذا نظنه في الناس قليل ، أو شاذ لا يقاس عليه ، ولا عبرة به .

٢- وإما الاستسلام الكامل للأحزان ، و الاسترسال مع ما يَبثُّه الشيطان ، من سموم و أفكار سوداء ، و هذا ليس من الدين أو العقل في شيء ، وَيدُل على الضَّعف والخَوَر لدى الإنسان ؛ لأن الاستسلام لا يثمر إلا مزيدًا من الألم و الحسرة

، و قد يصل بصاحبه إلى عواقبَ وخيمةٍ من المرض النفسي ، أو الانهيار العصبي ، أو غير ذلك .

٣- وإما الصبر و المصابرة على هذا الابتلاء ، و عدم الشكوى للناس وإظهار ما يَدلُّ على التَسخُّط بالقول أو الفعل ، ثم العمل على ما يمكن تداركه من إصلاح مادي أو معنوي لما حدث ؛ للتخفيف من آثاره ، و عدم تكرار وقوعه في المستقبل .

أليس هذا هو الأجدى و الأوفق ؟

دع الأيام[1] تفعل ما تشاء   وطب نفسًا إذا حكم القضاء
ولا تجزع لحادثة الليالي   فما لحوادث الدنيا بقاء
وكن رجلاً على الأهوال جلداً   وشيمتك السماحة والسخاء



مواجهة أية حالة طارئة تَمرُّ على الإنسان في حياته ، وعلاجها بالطرق العملية المثلى - ومنها حالات الحزن - يُعدُّ دليلاً



١- مع التحفظ على هذه الجملة ، لأن الأيام لا تفعل بنفسها ، إنما الفاعل والمقدر هو الله سبحانه وتعالى .

على نضج الرجولة ، و تكامل الشخصية ، وعلامة فارقة بين قوته وضعفه .

لذا عليك أن تجتهد في معرفة أسباب حدوثه لديك ، ثم ابحث عن الحلول المناسبة له ، سواء كانت مادية أو معنوية ، لتختار منها الأفضل لديك ، وأنسبها لواقعك ، لتباشر بعدها التطبيق والتنفيذ شيئًا فشيئًا ؛ حتى تجعل للحزن نهاية ؛ وتشرق أيامك السعيدة .



وَسّع مجالات سرورك

ينعم المسلم بالكثير من مجالات الفرح ، و السرور في حياته ، منها ما هو مصدره الإيمان العميق ، ومنها ما هو مصدره التفوق العلمي ، أو الخدمة في مجالات العمل الوطنية ، أو التميز الأخلاقي ، أو النشاط الاجتماعي ، أو غير ذلك ، و هذا من فضل الله سبحانه و تعالى عليه في هذه الدنيا قال الله تعالى : ﴿ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُواْ هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴾ [١].

و ما عند الله سبحانه له في الآخرة من الفرح والسرور بالجنان والنعيم ، ولذة النظر إلى وجهه الكريم ؛ أعظم و أبقى ؛ إنه خالص له ؛ لا يشترك معه فيه كافر ولا منافق ، كما في الدنيا .

وقد ذكرنا الكثير من هذه المجالات في عدة صفحات سابقة ولاحقة من هذا الكتاب ، تُؤكِّد هذه السعة ، و الشمول ، و التَّنوع في أبواب الفرح ، و ينابيع السعادة عند المسلم .

و مع ذلك سنشير إلى مجالات قد لا تكون ذكرت هناك ؛ لنقول لكل مسلم :

إن السرور بين يديك ؛ فلم الحزن ؟

و طُرق البهجة كثيرة ؛ فلم التضييق على نفسك ؟

١- سورة يونس (٥٨) .

و نحن نثق أن ما سنذكره مجرد أمثلة ، و نماذج فحسب ، و إلا فعند كل مسلم ومسلمة الكثير منها ، و ما عليه إلا التنقيب عنها ، وسيجدها متوافرة لديه .

و في سياق الحديث عن توسيع مجالات السعادة ، لا ننسى الإشارة إلى عدة جوانب مهمة في النموذج المطلوب ؛ ليكون مصدر سعادة و سرور .

إذ ليس من الضرورة أن يكون جديدًا ، بل قد يكون هناك من الوسائل ما يُعدُّ في نظر الآخرين قديمًا أو عاديًّا ، و لكنه لمَّا يزل نَبْع سرور واطمئنان .

أو لأبُدَّ أن يكون ثمن ذلك النموذج ، وسعره غاليًا ، فقد يكون هناك من الأشياء و المواد و البضائع و الأماكن ، ما يكون سعره زهيدًا ، لكنه يُؤدِّي الغرض المقصود من البهجة و الفرح .

أو لأبُدَّ أن نبحث عنه بعيدًا خارج حدود النفس ، أو البيت ، أو البلد ، كلا ، فقد نجده قريبًا مِنَّا من حيث لا نتوقع ، في البيت ، أو في داخل أنفسنا !.

أو لا بُدَّ أن يكون مدة الحصول عليه ، أو العيش معه طويلة ، وليس هذا بشرط ضروري ، فقد تكون فرصة البقاء معه لحظات قصيرة ، أو ساعات قليلة ، و لكنها مليئة بالمتعة و البهجة .

أو لا بُدَّ أن تكون أعداد ذلك النموذج كثيرة ، وهذا ليس من اللازم ، فقد تكون أشياء قليلة ، و لكنها تُوصل إلى السعادة ، بكل سهولة و تكامل .





إضاءة الفكرة

هذه عدة نماذج متى استطعنا تطبيق تلك المواصفات عليها ؛ فإنها ستحقق لنا مجالات رحبة من السعادة و السرور ، ومنها :

١- الجلوس مع الوالد أو الوالدة .

٢- زيارة قريب أو جار .

٣- قراءة كتاب أو مجلة .

٤- زيارة مريض في مستشفى أو في بيته .

٥- تقديم صدقة لفقير أو محتاج .

٦- صلاة ركعتين نافلة .

٧- الجلوس مع الأهل و الأولاد .

٨- الذهاب للحديقة .

٩- الاتصال الهاتفي بصديق قديم ، و السلام عليه .

١٠- زيارة المكتبة العامة أو التجارية ؛ للاطلاع أو الشراء .

١١- كتابة الخواطر ، و الذكريات المفيدة .

١٢- سماع شريط لمحاضرة ، أو نشيد .

١٣- السير على الأقدام للترفيه ، أو للرياضة ، أو للذكر .

١٤- مفاجأة من تحب بهدية .

١٥- الاعتكاف ساعة في المسجد .

١٦- زيارة صديق ، وتبادل أطراف الحديث معه .

١٧- الجولة في السيارة خارج حدود منطقتك .

١٨- الذهاب للبر .

١٩- السباحة في البحر .

٢٠- الاسترخاء ، وطلب الراحة في مكان مناسب .

٢١- الاستماع إلى بعض الإذاعات الجادة .

٢٢- مشاهدة القنوات الراقية .

٢٣- الجلوس مع النفس في خلوة خاصة ... وغيرها.

لكل مجتهد نصيب

يجتهد المسلم بما حباه الله من معرفة وتفكير ، في أداء كل عمل يتوقع أن يعود عليه بالخير و الفائدة ، في أمور دينه و دنياه .

فقد يدخل – مثلاً – في مشروع علمي ، أو تجاري ، أو اجتماعي ، و لكن بعد فترة زمنية معينة ، ومرور تجارب متعددة ، يرى أن اختياره لذلك المشروع ، قد تعثَّر ولم يحالفه الحظ بالصورة المرجوة ، بل قد يصل اختياره في بعض الأحيان إلى حدِّ النتائج المخيبة للآمال .

فماذا يكون موقف الإنسان في مثل هذه الحالات ؟

هل يلوم نفسه على كل خطوة خطاها بالأمس ؟!

أم يسخر من اختيارها و يُحقِّرها على آرائها ، و تنظيراتها التي كان يظنها في قمة الصواب ؟!

أم يضرب يدًا بيد متحسرًا و متألماً ، قائلاً : لو أنني فعلتُ كذا، أو قلت كذا ؟ أو يا ليتني اخترتُ كذا ، و تَصرَّفتُ بطريقة كذا ؟

لئن سمح لنفسه بالاستجابة لهذه الوساوس والأفكار ، فإنه حقًّا يقتل نفسه بلا سكين ، و يُعذبها بدون ثمرة ؛ لأنه يزيد الآهات حسرات ، و الآلام أوجاعًا !

أما إذا طوى صفحة اجتهاده الماضي ، بعد أخذ دروسه و عبره منه ، و معالم الصواب و الخطأ فيه ؛ لتكون مشاعل مضيئة له في

طريق مستقبله الزَّاهر ، وقال لنفسه : نحن أبناء اليوم ، و عَفَا الله عما سلف من الخطأ و النسيان ؛ فهذا هو عين الحكمة والعقل ؛ لأنه الأرأف لنفسه ، وتفكيره ، و الأنفع له في عاقبة أمره و آجله ، جاعلاً توجيه النبي ﷺ أمام عينيه عندما قال : "**احرص على ما ينفعك واستعن بالله ، ولا تعجز ، وإن أصابك شيء فلا تقل : لو أني فعلت ، كان كذا وكذا ، ولكن قل: قَدَّر الله ، وما شاء فعل ، فإن لو تفتح عمل الشيطان**"[1] .



اجتهادك في البحث عن الأفضل في كل شأن من شؤون حياتك - حتى و لو وقعت في شيء من الخلل أو الخطأ - عند التنفيذ ؛ دليل فاعلية لديك ، فتابع الاجتهاد بمثله ، وابذل ما تستطيع من جهد وطاقة ؛ لتحصُل على كامل ما تُريده وتتمناه .

ولا يُعيقك عن محاولة المواصلة والسير في طريق النجاح أن تُخطئ مرة ، أو مرتين ، فالخطأ طريق الصواب !

ومن لا يفشل لا ينجح ، ومن لا يخسر لا يربح !

والنائمون .. هم الذين لا يتعثرون ولا يخطئون !!

١- رواه مسلم .

لا تجعل سعادتك متوقفة على شيء واحد

أبواب السعادة ، و ألوان الفرح ، و منابع السرور في حياة المسلم .. كثيرة لا تُعدُّ و لا تحصى و لله الحمد .

فله مثلاً في باب العبادة و التقرب إلى الله فرح و سرور .

و له بالعلم و التعليم سعادة و لذة .

و له في مدِّ يَدِ المساعدة و العون للناس بهجة و نشوة .

و له في الدعوة إلى الله ، و نشر الخير و البر ؛ قمة السعادة .

بل و له في الابتسامة في وجوه من يلقاه ؛ غاية السرور و الغبطة .

وله في التَفكُّر في نعم الله الكثيرة عليه ، و التأمل في خلق الله في السماء و الأرض ؛ عبادة و سعادة ..

فلماذا إذاً لا يفرح في كل خطوة من حياته ؟!

ويُسرُّ ويبتهج بنعم الله عليه المتتالية ؟

و لكن .. لظرف مَّا ، و لتفكير معين .

قد يحشر الإنسان نفسه في زاوية .. ولديه أرحب الأماكن !

و يسير في أضيق الطرق .. و عنده أوسعها !

و يُعذِّب نفسه .. وبإمكانه أن يرحمها !

و ذلك عندما يُعلق سعادته و سروره على حال واحدة ، أو وظيفة محددة ، أو شخص بعينه ، أو علاقة خاصة .



فإذا أُقفل ذلك الباب ، أو فَقَد تلك الحالة ، أو غاب ذلك الشخص ؛ انقلبتْ حياته رأساً على عقب ، فغابت البسمة من شفتيه ! و اختفت الفرحة من قلبه ! وزالت البهجة من وجدانه !

و قد تصل به الحال إلى أن يَتمنَّى الموت ، أو يُحاول التخلص من حياته !

كل هذا .. لأنه أوقف حياته على شيء دنيويٍّ واحد .

و تجاهل الآلاف المؤلفة من أبواب الخير ، و السعادة حوله .



إضاءة الفكرة

التَّعلق الصحيح لا يكون إلا بالله- سبحانه وتعالى وحده - الذي يجب أن تُحبه القلوب كل الحب ، و ترتبط به دائمًا ، و تخافه ، وترجوه ، و تُؤمِّل فيه ، وتُحْسِن الظَّن به ، فَوثِّق قلبك – أخي المسلم – بتلك العلاقة الصحيحة ، وخُذْ بها في كل لحظة ونَفَس من حياتك ، فإن فعلتَ ذلك ؛ فلن يُحزنك ، أو يُؤذيك ، أو يُقلقك فقدان أي شيء في هذه الدنيا مهما غلا ، ففي فقدان أي شيء سوى الله عِوَض ، وليس في فقدانه- سبحانه- عوض ، يقول النبي ﷺ : " **من تَعلَّق شيئًا ؛ وُكِل إليه** "[1] .

١- رواه الترمذي .

القناعة كنز لا يفنى

من طبيعة الإنسان أنه يُحبُّ أن يستكثر من كل شيء في هذه الدنيا ، فهو يريد أن يكون ذا مال كثير ، و ذا منصب عال ، و ذا صحة تامة ، وذا ذكاء خارق ، و ذا شهرة واسعة ، و كما جاءً في الحديث يقول النبي ﷺ :

"لو أن لابن آدم واديًا من ذهب ؛ أَحبَّ أن يكون له واديان ، ولن يملأ فاه إلا التراب ! ويتوب الله على من تاب"[1].

و لعل الإنسان يقصد بذلك الاستكثار ؛ أن يُبقيه الله مُعمَّرًا في هذه الحياة ؛ ليستمتع بشهواتها و ملذاتها أطول وقت ممكن .

و لأنه يظن أن توافر تلك الأشياء لديه مجتمعة كاملة ؛ هو السبب الرئيس في حصوله على السعادة و الهناء ، و السرور و الطمأنينة . .

و الحقيقة الجلية في هذا الجانب ، أن الزيادة أو النقص في زينة الحياة ، وملذاتها المادية ، ليست هي الأساس الرئيس في السعادة ، أو الشقاء كما يتوهم البعض .

إنما السعادة حالة ذهنية ، ونفسية مطمئنة ، تنشأ من عدة جوانب ، من أهمها :



١- رواه البخاري .

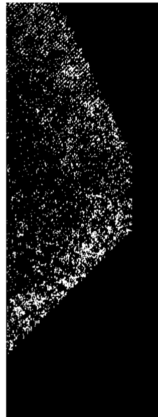
إيمان الإنسان بربِّه ، وسعة علمه ، ورُقي تفكيره ، و قيامه بالواجبات ، و تركه للمعاصي ، و قناعته بالقليل من زينة الدنيا ، و ترتيب أولويات قيمه ومبادئه ، ومستوى تماسك نفسه ، وثقته بها .

و الدليل على هذه النظرية ؛ أن هناك من الأغنياء من يملك الملايين و المليارات ، ويلهث في الليل والنهار لجمع الألف فوق الألف ، و المليون فوق المليون ، ومع ذلك يعيش في شقاء روحي ، و تعاسة نفسية لا نهاية لها ، ولا ينام إلا بمهدئات ومنومات ! ومحروم من أطايب الطعام والشراب ! ومقطوع الصلة بمن حوله من أهله وأقاربه ! وتراه بخيلاً لا ينفق كثيراً ولا قليلاً ، وحَرَم نفسه من متعتها ، وحرم كذلك أولاده وأقاربه من الأخلاق والإحسان و الصدقة !

و بالمقابل هناك من الناس من هو في حالة الكفاف ، لكنهم يعيشون في سعادة وطمأنينة ، وراحة بال ، وهدوء نفس ، ويشكرون ربهم ويحمدونه سبحانه قائمين قاعدين ، وعند كل نَفَس ولقمة ، على ما آتاهم من نعم كثيرة لا تعدُّ ولا تحصى ، مادية كانت أو معنوية .

هي القناعة فالزمها تعش مَلِكًا ! لو لم يكن منك إلا راحة البدن
وانظر لمن ملك الدنيا بأجمعها هل راح منها بغير القُطْن والكَفَن؟





إضاءة الفكرة

لا يفهم من هذا الدعوة إلى البطالة ، و ترك العمل ، و إهمال الحصول على المال ! أبدًا ، فالمسلم يحسن أن يكون غنيًّا ، صاحب يَدٍ عُلْيا ينفع نفسه ، وينفع المسلمين ممن حوله بماله ، و لكن المقصود ألا يجعل المال ؛ أكبر هَمِّه ، و لا مبلغ علمه ، ولا هدفًا لذاته ، فيستولي على قلبه ، فيكون سببًا في شقائه و تعاسته في الدنيا و الآخرة .. إنما يضعه في يده ليصرفه هو بما يشاء ، وليس العكس هو الذي يبيع في صاحبه ويشتري !

ابتسم

هل رأيت كيف تُشرق الشمس كُلَّ صباح ، وتُعطي ضوءها الجميل للناس شيئًا فشيئًا ، و هي مُستبشرة فَرِحة بمولد يوم جديد ؟!

هل رأيت الزهرة ، وهي تتفتح للنور و الحياة ، مُصرَّة على أن تعيش بابتسامة مشرقة ، مهما كانت الأنواء والرعود الشديدة حولها ؟!

هل رأيت العصافير ، وهي تُزقزق بصوتها الشَّجي ، وتنتقل من غصن لغصن ، ومن شجرة لأخرى ، ذاهبة آيبة ، تبحث عن طعام ، أو تتحدث مع أخ لها أو أخت بلا حقد أو حسد ؟!

هل رأيت الأطفال من حولك يلهون و يلعبون ، ويتصارعون ويعبثون ، فيبكون تارة ، و يضحكون تارة أخرى ، مسرورين فرحين ، غير عابئين بما يقع حولهم من أحداث جسام ، أو أمور عظام ؟

هل رأيت البحر بأمواجه الهادئة ؟! ..

والقمر ليلة البدر ؟!..

والنجوم الساطعات في السماء ؟!..

وهل ؟!.. وهل ؟!..

مناظر كثيرة ، وصور جميلة ، وأصوات عذبة ، ومشاعر دافئة .. هنا و هناك ، تُحفِّز كل إنسان على أن يبتسم .. يبتسم فقط ، لا غير ، مع فرح القلب ، و سرور النفس ؛ لأن ديننا يدعو للابتسامة



قال تعالى : ﴿ فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا ﴾ [1] .

وقال النبي ﷺ : "وتبسُّمك في وجه أخيك صدقة " [2] .

ولأن العقل يدعو صاحبه أن يبتسم ، حتى يستطيع أن يُفكر ويتأمل ، ويأخذ ويعطي ، ويعمل وينشط !!

ولأن كل نفس بشرية يعيش معها الإنسان ، تطالب بحقها الإنساني ، وفي مقدمة تلك الحقوق أن يبتسم ..

فماذا يستفيد عندما يكفهرُّ وجهه ، ويُقطِّب حاجبيه ، وتحمرَّ عيناه ، ويطقطق بأضراسه ، و يعلو صوته ؟!!

كل ذلك لا يأتي بثمرة حسنة ، ولا فائدة مرجوة ، إنما يخسر بذلك الأجر و الثواب من الله سبحانه و تعالى ، وينفِّر الآخرين من القرب منه ، ويفقد طمأنينته وسعادته ؟!!

إن الناس لا تألف ، ولا تُحب إلا الإنسان المبتسم البشوش ، الضحوك المرح .

لأجل ذلك ؛ فهي تشعر معه بالهناءة والطمأنينة ، والراحة و الاستقرار ، ويكون موضع قدوتها ، وأنيس مجالسها ، وساعدها الأيمن في حلِّ مشكلاتها .

وفي العموم ..الحياة و الأحياء كلها تُحبُّ صاحب الابتسامة الصادقة .. فكن – وكوني – ذلك الإنسان ، أو تلك الإنسانة .

---

١ – سورة النمل آية (١٩)

٢ – رواه الترمذي .





لتتعلم مهارة الابتسامة في وجوه كـل مـن تلقـاه مـن النـاس ، كما تتعلم أية مهارة حياتية أخرى .

ابتسم مهما كنت مشغولاً ، أو حزينًا ، أو مبتلى .

لتكسب الأجر و الثواب من الله سبحانه و تعالى ، أو على أقل تقدير ، لأجل أن تُقبل على الحياة بسرور ، ولـصيد قلـوب النـاس ومحبتهم وتقديرهـم .

و إذا أردت تقنية مجربة لاستصدار الابتـسامة ، فـارفع رأسـك قليلاً ، ثم انظر إلى الجهة اليمنى ، لا تملك عنـدها إلا أن تبتـسم .. لعل هذه الابتسامة تكون ماركة مسجلة لشخصك الكريم !



لماذا تؤجل سعادتك ؟

ألا تلاحظ معي شيئًا عجيبًا يفعله كثير من الناس اليوم !

ذلك هو رغبتهم - بشعور أو بغير شعور - في تأجيل سعادتهم و بهجتهم ، وتأخير فرحهم وسرورهم ! و كأنهم يستمتعون بالبقاء والعيش في أجواء تَلُفُّها الأحزان و الهموم و المتاعب !

فعلاً .. هذا شيء غريب ، وسلوك يلفت الانتباه !

وهذه حقيقة تُثبتها المحاضر التي تكتبها - مع الأسف الشديد - الوساوس والأوهام في عقولنا كل يوم وساعة ولحظة !

هل سمعت ذلك الصوت الداخلي في عقلك ونفسك الذي يقول لك :

مستحيل أن تكون سعيدًا ..

حتى تحصل على الشهادة الجامعية !

أو .. عندما تصل إلى الوظيفة المرموقة !

أو .. تتزوج تلك الزوجة المثالية !

أو .. تكسب من المال كذا وكذا !

أو .. تُرزق بأطفال !

أو .. تبني لك بيتًا خاصًّا !

أو .. يموت ذلك الإنسان !

أو .. تنتهي تلك المشكلة ! .. إلخ

وكأنّ توافر مثل هذه الأمور كفيل بتحقيق السعادة المثلى ! وبدونها تكون الحياة خرابًا ودمارًا ، وشقاءً وجحيمًا !!

فهل هذه النظرية صحيحة ؟ .. إن الدراسات النفسية الحديثة ، وبحوث الهندسة النفسية المعاصرة ، تُؤكِّدان بطلان تلك النظرية وخطأها ، لأن أساس السعادة ، ومصدرها الفعلي مسألة فكرية عقلية خالصة ، وما تلك الماديات والمظاهر إلا أمور مساعدة ومعينة فحسب ، ولا بأس أن يعطيها البعض مقدارًا ونسبة مؤية محدودة ، لا تتجاوزها في دائرة سعادته وطمأنينته .

ومع ذلك فالإنسان – مع الأسف الشديد – لا يُدرك خطأ تعلقه بتلك الماديات ، وأنها مصدر ثانويٌّ للسعادة ؛ إلا إذا وصل إلى نهاية الطريق ، وحصل على بعض ما يريد ، والتفتَ إلى الوراء ؛ فإذا جزء كبير من عمره قد ولَّى وهو غير سعيد أو مهموم ، أو مشغول ! ... لأنه كان يصارع الأيام و الظروف ؛ ليبني طموحات المستقبل الكبير ، ونسي خلال ذلك الصراع والبناء أن يستمتع بأحلام السعادة في كل لحظة ، وبهجة السرور في كل خطوة .

كتب (ستيفن ليكوك) يقول :

(ما أعجب الحياة !

يقول الطفل : سأكون سعيداً عندما أَشُبُّ فأُصبح غلامًا !

ويقول الغلام : عندما أَترعْرع فأصبح شابًّا !

ويقول الشاب : عندما أتزوج !

فإذا تزوج قال : عندما أُصبح رجلاً متفرِّغًا !



فإذا جاءته الشيخوخة تَطلَّع إلى المرحلة التي قطعها من عمره ؛ فإذا هي تلوح وكأن ريحًا باردة اكتسحتها اكتساحًا ...!

إننا نتعلم بعد فوات الأوان أن قيمة الحياة أن نحياها ..

نحيا كل يوم منها وكل ساعة !)[1]

والحقيقة أنه لا يوجد تعارض بين أن يكسب الإنسان السعادة ، والهناءة في حياته - و هو يسير في طريق حصوله على أمنياته وأهدافه - إلا في ذهنه و عقله ، الذي لم يستوعب الجمع بينهما لأسباب أو لأخرى .

لأن مصدر السعادة و مواضعها هي القلب و الروح و المشاعر ، وتلك الماديات مجالها الجوارح و الحركة و المال ، و يمكن كل منهما أن يُؤدِّي دوره جيدًا ، في كيان الإنسان و مسيرته الدنيوية في خطَّين متوازيين بلا تصادم بتاتًا .

وبهذا التوافق والتناغم ، يُوفَّق الإنسان للسعادة والاطمئنان ، ويفوز بالأمن والسرور ، وهو يعيش كل حلقة من حلقات سلسلة حياته .



١ - جدد حياتك للشيخ محمد الغزالي ص٢٧



السعادة التي تحلم بها ؛ قريبة بين يديك ، وطوع بنانك ، ورهن إشارتك ، تجدها في كل عمل صالح قليل ، أو كلمة طيبة تقولها ، أو نِيَّة حسنة تُضمرها ، أو فكرة إصلاحية تقترحها ، أو هدية صغيرة تقدمها ، أو نظرة حانية تُطلقها ، كل ذلك تجده بيسر وسهولة ، متى اقتنع عقلك أن يرى السعادة الآن ، أو يشعر ويحس بها .

وإذا كان الأمر كذلك ؛ فليس هناك حاجة إلى تأجيل الحصول عليها ، و الاستمتاع بها في المستقبل لحظة واحدة !



تغييرات صغيرة ذات معنى

من طبيعة الحياة أنها تتغير ، و تتبدل في كل سنة و يوم و لحظة .

فهذه السَّنة ليست هي السنة الماضية ، وكذلك الشهر و اليوم ، وهذه الدقيقة التي تعيشها الآن هي زمن جديد ، وليست هي الدقيقة السابقة ، وإن اتفقت معها في المسمَّى ، وحتى المشاعر والأحاسيس ، وأعمار الناس وأشكالهم ، والظروف والأحداث ، تتبدل وتتغير على مرِّ الأزمان والأيام .

ومن هنا فإن باستطاعة الإنسان ، أن يُبادر إلى التغيير الذي يُحقق له أقصى متعة وسعادة ، ويُثير في نفسه الشعور بالرضا والاطمئنان في أي وقت يشاؤه ، متى وجد في حياته بعض الضَّعف أو المَلَل أو الركود .

و هذه التغييرات ليس بالضرورة أن تكون عملاقة أو جوهرية في حياته ، و أن ينتظر سنين طويلة ، و أيامًا عديدة ، حتى يفوز بتلك المعاني الجميلة ، و يعيش في تلك الآفاق الرحبة .

وإنما يكفي بعض الأحيان أن يقوم ببعض التغييرات السهلة ، وإلقاء النظرات الجديدة على كثير من جوانب حياته الحسِّيَّة والمعنوية، وأن يكون لديه الاستعداد و القابلية لأن يتفاعل مع هذا التغيير .

وهو إذا حاول البحث عن ذلك التغيير في داخل نفسه وخارجها ، سيجده قريبًا وسهلاً ومثمرًا .





هذه نماذج من التغييرات القليلة ، في مختلف المجالات الحياتية أو الإيمانية ، نثق أن الإنسان إذا أخذ بها بين فترة وأخرى ، سيجد شيئًا جديدًا يُسعده ويُبهجه في حياته ، رغم أنها لن تكلفه كثير جهد أو وقت أو مال ..

و من أمثلة التغييرات الحياتية الصغيرة :

- تغيير مكان الأكل و مواعيده .
- تغيير الطريق الذي يذهب فيه الإنسان للعمل أو الدراسة .
- إعادة ترتيب غرفة النوم أو الاستقبال .
- تجديد وضع المكتبة ، والإضافة عليها .
- تجديد مكان الترفيه و طريقته .
- تغيير مواعيد ممارسة الرياضة وأنواعها .
- التبكير بالذهاب للعمل ... إلخ

و من أمثلة الإضافات الإيمانية القليلة :

- الذهاب للمسجد عند سماع الأذان .
- التأخر في الخروج من المسجد لبضع دقائق .
- صلاة ركعتين في الليل .



- التهليل عشر مرات بعد الفجر و المغرب .
- قراءة صفحة أو صفحتين من كتاب الله .
- الدعاء بعد الانتهاء من الأذكار بعد كل فريضة .
- قراءة عدة صفحات من كتاب مفيد .
- الاستغفار مائة مرة .
- الصدقة و لو بريال واحد .
- الصلاة على النبي ﷺ عشرًا ...إلخ

السعادة هي النجاح

من الناس من لا يرى السعادة إلا في منافعَ شخصيَّةٍ ، و مظاهرَ شكليَّةٍ ، ومكاسبَ ماليَّةٍ فحسب ... فتجد بعضهم يظن أنها في :

الفرح الذاتي ، وسرور نفسه ، غير مبالٍ بحال الآخرين من حوله ، سَعِدوا أو شَقُوا !

أو أن يزيد رصيده البنكي عدة آلاف أو ملايين الريالات !

أو في توزيع الابتسامات ، و الضحكات ، و إطلاق النكات ، وكثرة الكلام والمزاح !

أو في حضور الحفلات ، و المناسبات ، و عقد الصداقات مع الآخرين !

أو في السفريَّات و الجَوْلات ، و التنـزه في كل منطقة و بلد !

أو في تناول أحسن المآكل و المشارب ، و لُبس الفَارِهِ من الثياب ، و ركوب أفضل السيارات ... إلخ

فإذا توافرت له هذه المعاني و الأشياء ، و حصل عليها كاملة غير منقوصة ، تَوهَّم أنه فاز بالسعادة المثلى ، ونال الفرح الكامل .

وهذه النظرة تُعدُّ قاصرة في مفهوم السعادة الحقيقية ، لأنها تُركِّز على الجوانب المادية و الجسمية والمظهرية ، وتنسى الجوانب المعنوية والنفسية ، والخلقية والاجتماعية ؛ التي هي أهمُّ و أبقى .



إذ إن تلك المكتسبات لا يُعدُّ من مَلَكها سعيدًا ، كما أن من فَقَدها بالمقابل لا يُعدُّ شقيًّا !

إن السعادة الصحيحة ؛ هي التي يُحقق فيها الإنسان أعمالاً باقية ، وانجازات باهرة ، و مشاريع مُشرِّفة ، على صعيد نفسه و إيمانه وخلقه ، أو على صعيد أسرته ووطنه ، ومجتمعه القريب منه أو البعيد عنه .

فارفع لنفسك بعد موتك ذكرها فالذكر للإنسان عمرٌ ثاني

لهذا هل نستطيع أن نصف الإنسان المسلم - رجلاً كان أو امرأة - بأنه سعيد :

- و هو لا يعرف لحياته هدفًا ، و لا لوجوده رسالة ، هَمُّه بطنه وظهره وفرجه فقط ؟!
- أو لا يحافظ على صلاته ، و هي رأس ماله في الإسلام ، ولا يهتم بأدائها في أوقاتها ، بل إنها آخر ما يفكر فيه من أموره و مشاغله الدنيوية ؟
- أو من يظلم الناس من حوله ويبخسهم حقوقهم ، بكل الصور والأشكال ، إما والديه ، أو زوجته ، أو أولاده ، أو إخوانه و أخواته ، أو موظفيه وعماله ؟
- أو من هو سيئ الأخلاق مع الآخرين ، مُتكبِّر مغرور ، غضوب حقود ، يحمل الحسد ، و البغضاء في قلبه ؟



- أو من لا يستفيد الناس من علمه إن كان عالمًا ، أو من صلاحه إن كان صالحًا ، بعيد عنهم ، منزوٍ لوحده مع مشاغله الشخصية أو العائلية ؟
- أو من ليس له مشاركات تطوعية ، و لا مشاريع خيرية لمجتمعه ووطنه ، بأي صورة وشكل ؟
- أو من لا يشعر بأحوال إخوانه المسلمين ، و يُقدم لهم ما يستطيع من دعم ومواساة لتفريج كرباتهم وحلٍّ مشكلاتهم ؟

إن من يظن أنه سعيد ، وهو مُتَّصف بمثل تلك الأخلاقيات ؛

فإنه في الواقع غير سعيد !

وفقير .. و إن كان يظن أنه غني !

وجاهل .. وإن كان عنده شيء من العلم !

و ضعيف .. و إن كان يملك القوة الجسمية !

و معزول عن الحياة .. و إن كان يعيش بين الناس !



إضاءة الفكرة

قـل لـلذي يبغـي الـسـعادة ... هل علمـتَ من الـسـعيد ؟[1]
إن الـسـعادةَ : أن تـعيش ... لـفـكـرةِ الحـق الـتَّلـيد
تُـعطي حَيَـاتك قـيـمةً ... ربُّ الحـيـاة بهـا يُـشـيد !
فتعـيشُ في الـدنيا لأخـرى ... لا تـزول ولا تـبـيـد
هـذي العقيـدة للـسـعيد ... هـي الأسـاسُ ، هـي العـمود
مـن عـاش يحملـها ويهتـف ... بـاسـمها فـهو الـسـعيد !
عَـرَف المـراد مـن الحـياة ... فـلم يَـعشْ عيـش الـشريد
وتَـفَاعلا : هـو والحـياة ... يُـفيدهـا ، ولـه تُـفيد
المـال و الجـاه الحـلال ... يـراه أدنـى مـا يريـد
حُلـوُ الـشمائل في حـياءِ ... الزَّهـر ، في طُهْـر الوليـد
يحيـا بقلـب مـن حريـر ... لا بـقلب مـن حـديـد
يحنـو علـى العـاني كمـا يحنـو ... النـسيم عـلى الـورود
ويـذوب للـشاكي كـما ... قـد ذاب في الـشمس الجـليد
الحـبُّ مِـلْءَ فـؤاده ... والحـب كـنزٌ لا يبيـد
يُـسدي الجميـل لكـل حـيٍّ ... مـن شـكور أو جـحود

١- قصيدة السعادة للدكتور : يوسف القرضاوي .



ثالثاً

عندما نسعد بالآخرين

هل أدخلت سرورًا على غيرك ؟

هل تحب أن تكون مسرورًا على الدوام ، و على كل حال ؟
هل تحلم أن تعيش في حال من الفرح و البهجة المستمرة ؟ ..
فإذا أردت أن تكون كذلك ، أو تريد أن تضاعف سرورك وفرحك ؛ فالطريق إلى ذلك سهل ..
جَرِّب أن تُدخل السرور على غيرك .
شارك من حولك أفراحك ، و بهجتك .
كن قريبًا من هموم الناس ، ومشكلاتهم .
اُبذل لهم ما تستطيع من كرم ماديٍّ أو معنويٍّ أو أخلاقيٍّ ؛ لتنعكس الابتسامة من وجوههم على وجهك ، و الرضا في أنفسهم على نفسك .
ذلك أن من الأنانية المقيتة ، التي لا ترضاها أخلاق ديننا الإسلامي ؛ أن تعيش في وضع ترى أنك مسرور فيه ، أو تملك الغنى و الثروة ، أو تتمتع بالنجاح في حياتك .. ثم لا تفكر بأن تُحيل الأرض من حولك ؛ أرضًا خضراء مزهرة .
و تُشعل لهم من قبسات ضوئك ما ينير لهم دروبهم .
وتُهدي لهم من رحيق روحك ما تحيي به آمالهم وطموحاتهم .



فإنك بتلك الأخلاقيات الرفيعة ، تقبض ثمنًا دنيويًا عاجلاً ، ألا و هو الشعور بالسعادة والسرور ، ومحبة الناس لك ، و احترامهم و تقديرهم لشخصك .

و تكسب في الآخرة ما هو أعظم و أبقى ، و هو الأجر العظيم ، و الثواب الجزيل على قدر نيتك .

و كفى به دافعًا قويًا ؛ لأن يجتهد كل مسلم ومسلمة في إدخال السرور على غيره ، بكل ما يستطيع من جهد ووقت ، ووسيلة ومال ، كيف و النبي ﷺ سُئل : أي الأعمال أفضل؟ فقال : "**أن تُدخل على أخيك المسلم سرورًا ، أو تقضي عنه دينًا ، أو تطعمه خبزًا !**"(١).

وفي الحديث الآخر : "**أيها الناس ، أفشوا السلام ، وأطعموا الطعام ، وصَلُّوا والناس نيام ؛ تدخلوا الجنة بسلام !**"(٢) .



ما رأيك أن تبدأ – إن لم تكن بدأت من قبل وهو المتوقع – في أن تُقدِّم كل يوم للناس من حولك مجالاً واحدًا من مجالات الخير ؛

١ – شعب الإيمان .

٢ – رواه ابن ماجه .



لتدخل بها الفرح عليهم ، حتى تعلم كم هـي سـهلة مـن جانـب ، ومُفرحة لك من جانب آخر .

كابتسامة مشرقة لكل من تقابله .

لمسة حنان ليتيم أو مسكين أو طفل .

تشجيع إنسان على خير وبرٍّ .

ثناء صادق على خلق كريم رأيته عند إنسان .

شفاعة حسنة لمحتاج .

اعتراف وشكر لمن أسدى إليك معروفًا .

صدقة خفية .

نصيحة لمسلم بأسلوب حسن .

كلمة طيبة لأخيك .

دعاء مخلص لكل مسلم ومسلمة .

كُنْ محبًا لغيرك

بعض الناس يملك قلبًا صغيرًا لا يستوعب إلا نفسه ، و حدود أرضه و مشاعره ، و ياليته يستطيع حتى ذلك بالصورة المثلى !

و منهم صِنْف آخر يملك قلوبًا كبيرة ، لا يرضى أن يعيش بمحيطه الذاتي ، أو مع أنانيته البغيضة .

و إنما يتفاعل مع من حوله من القلوب و المشاعر ، و يُحبُّ كل إنسان في الدين إن كان مسلمًا ، و يحترمه إن كان غير مسلم ، لعل ذلك يكون سببًا في محبته للإسلام وأهله ، و دخوله فيه .

كل ذلك يقدمه بلا مقابل أو شروط ، أو مصالح شخصية ، أو منافع ذاتية !

و هو بهذه العلاقة الودودة مع الآخرين ، و بهذا الاحترام الشخصي لكل فرد في المجتمع الذي يعيش فيه ، يكسب الثمرة المتوقعة ممن حوله .

من الحبِّ والتقدير المتبادل .

و العيش بسلام و طمأنينة مع نفسه .

و السعادة في كل لحظة و خطوة يمشيها .

و نيل الأجر و الثواب من الله سبحانه على هذه الخصلة الرفيعة .



بالإضافة إلى شيء آخر مهم نحتاجه في هذا العصر ، الذي تشوهت فيه صورة الإسلام الناصعة ، ألا وهو الارتقاء بأخلاق الإسلام و مُثُله العليا .

ليكون ذلك الإنسان المحبُّ لغيره ، صورة جميلة عنه ، ومن ثَمَّ يكون أكبر داعية له ، في كل زمان ومكان ، بطريق مباشر وغير مباشر .



الحب الحالم ، و المشاعر النظرية ، لن يستفيد منها من حولك من الأقربين والأبعدين ، إلا إذا تَحوَّلت إلى واقع عملي ، وتعبير قولي ، وشواهد ملموسة ، تُثبت أَثَره وصداه ، وإذا كان ذلك الحب صادقًا ؛ فنعتقد أنه لن يعوزك البحث عن وسائله وطرقه ، بل ستجدها كثيرة متوافرة لديك .





إياك و الحقد و الحسد

إن المسلم الصادق في إيمانه ، العالي في أخلاقه ، لا تجده إلا نظيف القلب ، زَكيٍّ السَّريرة ، لا يحسد الناس على ما آتاهم الله - سبحانه وتعالى - من فضله و كرمه ، و لا يحقد عليهم ؛ لأجل طمع دنيوي ، أو لأنهم آذوه في نفس أو مال أو ولد .

لأنه يعلم جيدًا أن تلك النِّعم التي تُؤتى للناس من ربهم ؛ إنما جاءتهم بتقدير الله - سبحانه و تعالى - و قضائه ، فلا يعترض عليه بقول أو فعل .

و لأنه يُوقن أن التَّفاضل الماديَّ و الشكليَّ ، مهما كان كثيرًا أو جميلاً ؛ ليس له قيمة عند الله سبحانه ، و ليس دليلاً على قُرب الله ، و محبته للشخص .

و لأنه يُدرك أن الحسد أول من يُؤذي من الناس صاحبه الحاسد ! ولهذا قيل :

دع الحسود وما يلقاه من كمده كفاك منه لهيب النار في جسده !
إن لُمت ذا حسد نفَّست كربته وإن سكنت فقد عذبته بيده !

و لأن الحقد و الحسد يأكلان الحسنات ، كما تأكل النار الحطب ، كما جاء في الحديث عن النبي ﷺ أنه قال : " **إيَّاكم و الحسد ، فإن**



الحسد يأكل الحسنات ، كما تأكل النار الحطب أو قال : العشب "[1].

وأخيرًا .. لأنه يريد أن يعيش في هذه الحياة بسعادة قلب ، وراحة بال ، وأن يرتبط مع جميع الناس بعلاقات حميمة تحمل المحبة و المودة ، والسلام و الأمان ! وليس الكراهية والانتقام !

فما الداعي إذاً للحسد ، و هذه ثماره و آثاره في النفس والجسد ، و في الدنيا و الآخرة ؟!



كما تحبُّ أن يكون مظهرك الخارجي نظيفًا وجميلاً ، لتكسب بذلك محبة الناس واحترامهم ، أفلا تُحبُّ أن يكون باطنك أكثر نظافة وجمالاً ؟ فإذا كانت الإجابة كما نحسبها ، بلى .. فلنتخَلَّ إذاً عن الحقد و الكره و الحسد إذا كان عندنا أدنى شيء منه ، فالكبار الشرفاء من الناس ؛ يَترفَّعون عن مثل هذه المنازل الوضيعة ، والأخلاقيات الإبليسية ، كما قال الشاعر:

لا يحمل الحقد من تعلو به الرُّتَب ولا ينال العلا من طبعه الغضب

١ – رواه أبو داود.

الصدقة إحسان و سرور

لعل أكثرنا خلال مسيرة حياته ، وفي مناسبات عدة ، قد مدَّ يده إلى فقير ، أو سائل ، أو محروم ؛ فأعطاه ما تيسر له من مال ، أو طعام ، أو شراب ، أو كساء ، أو أحسن له بأية صورة ..

كل ذلك يفعله المسلم ابتغاء وجه الله - سبحانه و تعالى - وطلب ثوابه ومرضاته .

ولكن هل استطعت - آنذاك - وصف شعورك ، و أنتَ تُعطي الآخرين ؟.. كإحساسك بالسعادة والبهجة ، و الفرح و السرور ؛ لأن الله سبحانه منَّ عليك ؛ فأعطاك من خيره وفضله ، ومنَّ عليك مرة أخرى ؛ فبذلتَ للمحتاجين بنفس سمحة !

ثم هل تَمكَّنت من وصف شعور ذلك المُعْطَى ، و هو يأخذ منك ؟ وقد امتلأ صدره سرورًا و قلبه فرحًا ، لأنك ساعدته ووقفت معه ولو بشيء قليل ، ورأيته وهو يرفع سَبَّابته إلى السماء ، وسمعته وهو يُتَمْتِم لك بدعوات مخلصة ! راجيًا أن يقبل الله دعواته لك ؟

إن القدرة على استشعار هذه المعاني النفسية ، و التفاعل مع آثارها الإيجابية ، في نفس المُحْسِن و المُحْسَن إليه ؛ لهي دوافع قوية للتكافل الاجتماعي بين المسلمين ، و بذل الإحسان ، و تقديم المعروف ، بكل طرقه وألوانه ، و في كل زمان و مكان .



لأن هناك آثارًا خيرة ، و منافع سارة يقطفها المُحْسِن ، منها :

١- استشعاره حاجة الناس بعضهم لبعض ، ليس إلى المال والصدقة فحسب ، بل إلى الكلمة الطيبة ، و الرحمة و العطف ، و المحبة والمودة ، وهذه من أعظم أخلاق المسلم الإيمانية .

٢- صِدْقُه في ترجمة ذلك الشعور إلى أفعال ، وهذا دليل على حيوية الإيمان ؛ عندما ينفق الإنسان مما آتاه الله من مال ، و لو كان قليلاً ، إذ ليس بالضرورة أن تكون الصدقة كبيرة .

٣- اتصافه بالتواضع ، وهذه خُلَّة عظيمة ، يُحبها الله سبحانه وتعالى في عبده ، ويكره ضدها منه ، وهي الاستعلاء والتَّكَبر الذي يدلُّ على مرض القلب ، وانحراف الفكر .

٤- الأجر العظيم على الإنفاق في سبيل الله بأنواعه المختلفة ، قال تعالى : ﴿ **مَّثَلُ الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِّئَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ** ﴾ [1].

١ - سورة البقرة (٢٦١) .





إضاءة الفكرة

من المأمول أن تكون ممن يتصدق سرًّا وعلانية ، قليلاً و كثيرًا ، لتفوز بالأجر العظيم من الله سبحانه وتعالى ، ونيل السعادة والسرور ، وإن لم تكن تفعل بقصد ذلك ؛ فافعل لأجل

ألا يتصدق عليك أحد من الناس في يوم من الأيام ! وما يدريك أن تدور الأيام دورتها ؟

أو يذهب مالك كله أو بعضه مسروقًا و لا حول ولا قوة إلا بالله !

أو في علاج أمراض تُصاب بها في نفسك ، أو أحد أفراد عائلتك !

أو في إصلاح حوادث تُبتلى بها ، لا قدر الله تعالى ذلك عليك !



٥

هل فعلت معروفًا هذا اليوم ؟

المعروف كلمة شاملة لكل عمل نافع ، سواء أكان للمسلم أو لغير المسلم ، للحيوان أو الطير ، أو لغير ذلك من خلق الله المنتشر على هذه الأرض ، أو في الجو ، أو في البحر .

ففعل المعروف أيًا كان زمانه ، أو مكانه ، أو جهته ، أو نوعيته لا يرجع بالسعادة و السرور على المـُقدَّم إليه فحسب ، و إنما يرجع كذلك إلى فاعله ، و بَاذِله الذي لا يُريد بذلك إلا وجه الله سبحانه ، و أجره ، و ثوابه .

لعلنا في ذلك نقتدي بصورة مضيئة من أحد صحابة رسول الله ﷺ و هو أبو بكر الصديق - رضي الله عنه - عندما سأل الرسول ﷺ الصحابة في أحد الأيام فقال : "من أصبح منكم اليوم صائمًا ؟". **قال أبو بكر : أنا ! قال : "فمن تبع منكم اليوم جنازة ؟" قال أبو بكر : أنا ! قال : "فمن أطعم منكم اليوم مسكينًا ؟" قال أبو بكر : أنا ! قال : "فمن عاد منكم اليوم مريضًا ؟" قال أبو بكر : أنا ! فقال رسول الله ﷺ: "ما اجتمعن في امرئ إلا دخل الجنة !"** [1] .

١ - رواه مسلم .

فهل الذي يفعل من المعروف ، مثل أبي بكر - رضي الله عنه - تجده مهمومًا أو حزينًا ؟

لا نعتقد ذلك ، بل يجد السعادة في نفسه ؛ لأنه زرعها في نفوس الآخرين قال تعالى : ﴿ إِنَّ اللّهَ لاَ يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ ﴾[1] ، وقال سبحانه : ﴿ هَلْ جَزَاء الإِحْسَانِ إِلاَّ الإِحْسَانُ ﴾[2].

عُمْر الفتى ذِكْرُهُ لا طول مدته ... وموته حزنه لا يومه الداني !
فأحْيِ ذكرك بالإحسان تزرعه ... يُجمع به لك في الدنيا حياتان

و ها هو النبي ﷺ يحثنا على أنواع من المعروف ، التي هي في متناول يد كل مسلم و مسلمة ؛ ليكسب الأجر و الثواب أولاً ، ثم يُقدم ثانيًا شكره لله عزَّ وجلَّ ، على ما أنعم به عليه من سلامة (٣٦٠) مفصلاً في جسمه ، و إذا لم يستطع أن يفعل لكل عضو شكرًا خاصًا ؛ فإن ركعتين يركعهما من الضحى تكفيانه عن ذلك ، يقول النبي ﷺ : "يُصبح على كل سُلاَمَى من أحدكم صدقة ، فكل تسبيحة صدقة ، وكل تحميدة صدقة ، وكل تهليلة صدقة ، وكل تكبيرة صدقة ، وأمر بالمعروف صدقة ، ونهي عن المنكر صدقة ، ويجزئ من ذلك ركعتان يركعهما من الضحى"[3].

---

١ - سورة التوبة (١٢٠) .
٢ - سورة الرحمن (٦٠) .
٣ - رواه مسلم .



من المؤكد أن المعروف المتعدِّي نفعه للغير ، أفضل عند الله سبحانه ، وأعظم أجرًا من العمل القاصر نفعه على صاحبه .

فَهلاً اجتهدت يومًا بعد يوم ، أن تأخذ بأكثر عدد من تلك الأعمال الصالحة المتعدِّي نفعها للآخرين ؛ لتُسعد بها نفسك وغيرك !

فإن عجزت ! فلا تغلبك نفسك عن أداء هاتين الركعتين من الضحى ، وإن أَدَّيت هذه ، وقمت بتلك ؛ فهذه سعادة على سعادة !



ليكن لك صحبة

الشجرة إذا كانت تعيش لوحدها في الصحراء ، بلا أنيس لها من أشجار و أزهار و نباتات ؛ فقد تقتلها العزلة ! وحرارة الشمس ، أو الرياح العاتية ، أو الأعاصير المهلكة !

كذلك الإنسان إذا كان يعيش لوحده ، مُتحمِّلاً ما قد يأتي به الله من أقدار وابتلاءات ، و لا يجد حوله من يُواسيه و يُسلِّيه ، و يسمع له شكواه و آلامه ؛ فلا شك أن تلك الأوجاع و الأحداث ، قد تسلبه شيئاً من السعادة القلبية ، و الراحة النفسية .

و لهذا كانت حاجة الإنسان ماسَّةً أن يعيش في بيئة مترابطة ، مع أخوة متحابين ، و صُحبة وفيَّة ؛ لأنها اليوم تُعدُّ من ضروريات الحياة الاجتماعية الناجحة .

ومن المتفق عليه أن من كان على مستوًى عالٍ من الاستقامة في الدين ، و حُسْن الخُلُق ، و عظيم الحياء ، و مَن يُدرك معاني الأخوة الإسلامية ، و يُؤدِّي حقوقها و واجباتها ، فهذا هو الأخ و الصديق الذي يجب أن تبحثَ عنه ، وتتمسك به .

لأجل ذلك دعا الله - سبحانه وتعالى - نبيه محمدًا التقيَّ ﷺ المعصومَ أن يلزم العيش مع الصحبة الصالحة المؤمنة ، في قوله تعالى : ﴿ وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُم بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ



وَجْهَهُ وَلا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا ﴾[1] .

لأن الإنسان بصحبة مثل هؤلاء الأخيار ؛ لن يعيش في الغالب إلا سعيدًا مسرورًا ، مع إعانته على فعل الخير والعمل الصالح والثبات على الطريق .

و لكن أنَّى له أن يجد مثل هؤلاء الصَّحب الكرام ، ذوي الصفات الفريدة ، و الخلال الرفيعة ؟ إنّك تحتاج أن تبحث عنهم ، وعن أمثالهم ، و تنتقيهم من سوق الحياة ، كما تنتقي أطايب الطعام و أشدَّ ، لأن من يَدَّعي الصداقة و الخُلَّة كثيرون .

كما قال الشاعر :

وما أكثر الأصحاب حين تَعدُّهم ولكنهم في النَّائبات قليل

و لهذا قد يكفيك من الأصحاب المقربين ثلاثة أو أربعة .

بل إن لم تجد إلا واحدًا بتلك المواصفات ؛ فإنه سيغنيك عن عشرات منهم .

و إن كان لك عدد آخر من الأصحاب في مرتبة تالية عن هؤلاء ؛ فهو أفضل وأجمل.

١- سورة الكهف (٢٨)





إضاءة الفكرة

لماذا لا تطمح إلى أن تكون المسألة بالعكس ؛ فتكون أنت الذي يبحث عنه الآخرون ؟! ويلجأون إليه بعد الله سبحانه ، في إزالة همومهم ، ومواساتهم وتسليتهم فيما يُقدِّر الله عليهم من ابتلاءات ! إنك إن فعلتَ ذلك كسبت ثلاثة أرباح ؛ إسعاد نفسك ، و تسلية الآخرين ، ونيل الأجر و الثواب من الله سبحانه وتعالى .

٧

أعف واصفح

السماحة و العفو صفة فريدة ، لا يملكها كل إنسان !

لأنها تتطلب مواصفات معينة ، و خلالاً فريدة ؛ من سعة العلم ، و طهارة القلب ، و زكاة النفس .

ذلك أن الإنسان لا ينفك في حياته اليومية ، من التعامل مع النّاس بشتى الصور ، وفي مختلف المواقع ، وهذا الاحتكاك ينتج عنه وقوعهم في بعض الأخطاء والتقصير في حق بعضهم البعض ، بالقول أو الفعل ، حسيًا كان أو معنويًا ، مقصوداً أو غير مقصود .

فماذا يفعل الإنسان إزاء هذه المواقف ؟

هل يَردُّ الصاع صاعين (كما يقال) ، ويأخذ حقه بقوة وانفعال ؟ وحرق شديد للأعصاب ؟

أم أنه يصمت بضعف و انخذال إزاء ما يصيبه ؛ فيكتم حُزنه ، و يُخفي ألمه ؟

أم أنَّه يقف وسطاً بين هذا وذاك ؛ فَيُشعر الآخرين بما فعلوه في حقه بهدوء و احترام ، إن كان خطأً كبيرًا ؛ لعلهم يعتذرون إن كانت نفوسهم كبارًا !

أو يسامحهم و يعفو عنهم ، إن كان ذلك الخطأ صغيرًا ، أو بغير قصد ، أو لعدم اعتذارهم ، لأن نفوسهم قد لَفَّها الاستكبار والغرور !

يفعل كل ذلك ابتغاء الأجر و الثواب من الله سبحانه و تعالى أولاً .

ثم لأجل أن يُوفر وقته و جهده ، و يُريح أعصابه و تفكيره من الانتقام ؛ فيكسب بذلك حسنة الدنيا ، و حسنة الآخرة .



تأكد أن السماحة و العفو عند المقدرة ؛ ليس كما يفهمه بعض الناس مَذلَّة للشخص ، ومهانة للكرامة ! كَلاَّ ، بل هو عزٌّ وشرف وفخار ، ولا يستطيعه إلا من كانت نفسه كبيرة وعظيمة ، قال تعالى : ﴿ وَلا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ * وَمَا يُلَقَّاهَا إِلا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلا ذو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴾[1] .

افعل ذلك لوجه الله تعالى ، وليس لغرض دنيوي آخر ، وستجد اللذة القلبية ، و الراحة النفسية ، مع البُشرى بالأجر ، و الثواب عند ربك يوم القيامة .

١- سورة فصلت (٣٤ – ٣٥) .





لماذا تنتظر الشكر من الناس ؟

يجتهد المسلم – و المسلمة – في القيام بالكثير من الأعمال الصالحة المتعدِّي نفعها للآخرين ، لقريب أو زوج أو زوجة ، أو ابن أو صديق أو جار أو غيرهم ، سواء كان ذلك الإحسان : قرضًا لمال ، أو تسديدًا لدين ، أو عفوًا عن خطأ ، أو تكريمًا لضيف ، أو تَحمُّلاً لأذى ، أو نصيحة لمقصِّر ، أو هداية لضال .. أو غير ذلك

و لاشك أن هدف المسلم الأساس من عمله ذاك هو ؛ ابتغاء رضا الله – سبحانه و تعالى – و طلب الأجر و الثواب ، إلا أن هذه النية قد يشوبها شيء من التغير ، في حال نُكران ذلك الإنسان ما قُدِّم له من معروف ، أو أن يعمل على إيذاء من أحسن إليه ، أو الانتقام منه بأية طريقة أو أسلوب ، أو استعمال ذلك المعروف فيما فيه مُضَارة لمصلحة ذلك المُحْسِنِ !

هنا ماذا يفعل صاحب المعروف ؟

هل يَتَحسَّر على ما فعله لذلك الإنسان الجاحد ؟

أو يُصبح ويُمسي وهو يُؤذي نفسه بالحزن ، والشعور بالقهر والأسى ؟

أو يندم أنه قَدَّم له أو لغيره أي إحسان أو معروف ؛ فَيُبطل بذلك عمله ، و يخسر أجره و ثوابه ؟



أم أنه لا ذا ولا ذاك ، إنما يُوطِّن نفسه ابتداءً و انتهاءً ، على أنه لا يريد من كل عمل يقوم بـه ؛ إلا وجـه الله سـبحانه و تعـالى ، و ليس لمصلحة شخصية ، أو منفعـة ذاتيـة ، أو أن يُـردَّ إليـه معروفـه مضاعفًا ؟

وإذا علمنا أن ديننا قد حثَّ كل مسلم على أن يشكر كـل مـن أحسن إليه ، أو صَنَع لـه معروفًا ، بكـل مـا يـستطيع مـن فعـل أو قول، فإن لم يتمكن من ذلك فلا أَقلَّ من أن يدعو له ، كما جـاء في الحديث (.. و من صَنَع إليكم معروفًا فكافئوه ، فإن لم تجـدوا مـا تكافئوه به فادعوا له حتى تروا أنكم قد كافأتموه)[1] ، و كما جـاء في الحديث الآخر : (لا يشكر الله من لا يشكر الناس)[2] .

هنا يحق لنا أن نـسأل : لمـاذا لا يـشكر النـاس مـن أسـدى إلـيهم معروفًا ؟ وهذه أخلاقيات الإسلام العظيمة !

وفي هـذا المقـام قـد لا نـستطيع تحديـد الجـواب ، أو لا تعنينـا معرفته ، ولكن الأمر المهم - في هذه المسألة - هو :

ماذا يفعل أولئك الذين يُحبون المنافسة في فعل الخيرات للناس ؟

هل يَتوقَّفون عن صنائع المعروف ، و مكارم الأخلاق ، ونـشر الخير ، وبذل الإحسان ؟

هل يحزنون ويتـألمون ، لأنهـم لم يُـشكروا علـى أعمـالهم ، ولم تـُقدر إنجازاتهم ؟

١ - رواه أبو داود .

٢ - رواه أبو داود .



لا نظن ذلك مطلقـًا ..

لأننا نحسب أن كـل مـسلم لا يفعـل أي فـضل أو معـروف كـبيرًا أو صغيرًا ؛ إلا ابتغاء رضوان الله ، سواء جـاء الـشكر مـن النـاس أو لم يأتِ !



اسأل قلبك – أخي المسلم – قبل أن تُنفق شيئًا لغيرك ، مالاً ، أو إحسانًا ، أو معروفًا ، أو حتـى كلمـة طيبـة ! هـل تفعلـه لله – سبحانه وتعالى – ولطلب شكره ومرضاته فقـط ؟ أم تفعلـه لأنـك تبتغي مرضاة الله وشكر الناس ؟

إن قصدت الأول ؛ فهو الأجر و الثواب ، و الراحة النفسية .

وإن قصدت الآخر ؛ فقد لا تجد هذا ، و لا تنال ذلك المراد !



ليكن لك نشاط تطوعي

ما أعظم أن يكون للمسلم - أو المسلمة - رسالة سامية يُؤدِّيها داخل أو خارج وظيفته الرسمية ، يقوم من خلالها بخدمة دينه و أمته و وطنه ، وينوع أداءه لتلك الرسالة حسب حاله ، وظروفه الاجتماعية والعائلية والاقتصادية وغيرها .

إما عملاً لنشر دينه للمتعطشين إليه .

أو مساعدة للفقراء و المحتاجين .

أو رعاية لليتامى و الأرامل .

أو نصيحة وأمراً بالمعروف للغافلين .

أو إعانة للمنكوبين و المستضعفين .

أو تعليمًا وإرشادًا لغير المتعلمين .. أو غيرها .

وذلك من خلال جهود ذاتية ، أو جمعيات تعاونية ، أو مؤسسات خيرية ، أو مكاتب دعوية ، منتشرة في هذا الوطن العزيز ، و في غيره من بلاد المسلمين ..

لأن المسلم لو تأمل جيداً في نفسه لرأى أن لديه فائضًا من الوقت والجهد ، و الخبرة و الإمكانات .

فهل من الحكمة أن يُهدرها ، إما بالنوم ، أو القعود في البيت ، أو ارتياد الاستراحات ، أو متابعة القنوات الفضائية ، بدون فائدة تعود عليه بالخير و النفع في دنياه أو أخراه ؟! .

أو أن يستنفدها مع - الأسف - فيما فيه مضرته و ضياعه الديني والدنيوي بممارسة السلوكيات المحرمة والمنكرة ؟

أم أنه من الأفضل استغلالها في نفع وطنه و تطويره ، ورفع شأن أمته وإعزازها في مختلف المجالات .

ذلك أن ديننا يدعو كل مسلم لأن يكون له مشاركة فعالة في مجتمعه ، في كل ميدان ونشاط ، انطلاقاً من ذاته و نفسه ، بدون تكليف رسمي من أية جهة أو سلطة معينة ، أو حاجة أن يقال له افعل .

ولأنه يأبى عليه أن يكون عالة على مجتمعه وبلده ، شعاره الأخذ دون العطاء ! أو النقد السلبي دون المشاركة الإيجابية ! لأن هذه سلوكيات غير حميدة ، وكسل وخمول ضار للفرد والأمة .

ولو رأينا حال أبناء الغرب ومؤسساته الأهلية والرسمية ، و ما يبذلون من جهود تطوعية ، و ما يُقدِّمون من مساعدات مالية ضخمة ، في سبيل نشر معتقداتهم الباطلة ، أو خدمة مجتمعاتهم وتطويرها في كل ميدان ؛ لعلمنا كم نحن مُقصِّرون - معشر المسلمين - في خدمة مبادئ ديننا الحق ، وإصلاح مجتمعنا ، حتى لا يكاد بعضنا يتحرك في أي اتجاه ؛ إلا بهدف ماديٍّ بحت !

إن النشاط التطوعي والخيري الذي يقوم به المسلم له عدة مصالح ومنافع ، نذكر منها :

١- القيام بجزء من الواجب الملقى على عاتق كل مسلم ومسلمة نحو هذا الدين .



٢- اكتساب المزيد من الخبرات و التجارب في مثل هذه الميادين المؤثرة .
٣- القضاء على وقت الفراغ الذي ينشأ عنه عادات و ممارسات غير سليمة .
٤- الشعور بالسعادة و البهجة ، و الفرح و السرور .
٥- توثيق علاقات إيجابية وأخوية مع زملاء العمل ، وكسب صداقات جديدة .
٦- (و هو أهمها) الحصول على الأجر و الثواب من الله سبحانه وتعالى .

أفلا تكفي واحدة من هذه ، لتدفعنا جميعاً للمشاركة الخيرة ، في مثل تلك الميادين المباركة .



إضاءة الفكرة

لا تنتظر المؤسسة أو الجمعية التي تقول لك بذاتك : أين أنت ؟ وإنما يجب أن تذهب إليها بنفسك ؛ لتعرض ما لديك من إمكانات قد يكونون بحاجة إليها ، وإذا لم تجد قبولاً هنا أو هناك لأي سبب ، فلماذا لا تُفكر أنت في الإبداع والتجديد ، في إنشاء عمل مُتميز تراه مفيداً لمجتمعك وللمسلمين ؟ وإذا لم تستطع كُلَّ ذلك ، فلا يَفُتْكَ أن تبارك جهود الآخرين ، وتُثني عليهم ، وتدعو لهم في ظهر الغيب ، لعلك بذلك تشاركهم الأجر و الثواب .





الاعتذار راحة و محبة

الآداب التي عَلَّمنا إياها ديننا الإسلامي - ولله الحمد - كلها خير و محبة ، وسلام و إخاء ، و هي على درجات ، و مستويات متعددة .

و لعل من أهمها فيما يجلب الصفاء بين الناس ، و السعادة للإنسان نفسه ؛ خُلُق الاعتذار للآخرين ، عند حدوث خطأ معين في حَقِّ أحدهم .

فالإنسان خَلْق بشري و ليس ملائكيًا ، يقع منه الخطأ في الفعل ، و الهفوة بالكلمة ، و السلوك المشين ، أو غيره .

و خُلَّة الاعتذار هذه ، لا يستفيد منها المُعتَذَر إليه فحسب ، من توثيق العلاقة بينهما ، و زيادة المحبة و الألفة ، وتبادل الاحترام و التقدير ، كما قال تعالى : ﴿ .. ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾[1].

بل إن المُعتَذِر نفسه ، يستفيد بالدرجة الأولى في هذا الجانب ، كشعوره بالراحة النفسية ، وزوال الهم و القلق ، ووخز الضمير الذي ينتابه و لابُدَّ ، عندما يُخطئ في حق الآخرين ؛ لأنه اعترف بحق أخيه عليه ، واعتذر له على ما بَدَر منه ، سواء كان ذلك الخطأ



١- سورة فصلت (٣٤) .

كبيراً ، أو صغيراً ، مقصوداً أو غير مقصود ، فإنصاف الآخرين من الشجاعة المحمودة ، وعلامة النُّبل الأخلاقي ، ورفعةِ النفس.

و هو ما يجب أن يَتحلَّى به كل أفراد المجتمع المسلم مع بعضهم البعض ، زوجاً كان ، أو معلماً ، أو أخاً ، أو موظفاً ، رجلاً كان أو امرأة .



كم ستسعد في نفسك ، وينتهي ما بينك وبين الآخرين من خلاف ، أو خطأ في حقهم ، أو تقصير في شكرهم ، مهما كان نوعه وحجمه ، عندما تَتَعوَّد على مثل هذه الكلمات : آسف ، أعتذر ، عفواً ..

فهل سيضيرك قول مثل تلك الأحرف القليلة في عددها ، الكثيرة في ثمارها ؟ لا نظن ذلك .

بل ستزيدك شرفاً وعلواً واحتراماً !

" **وخيرهما الذي يبدأ بالسلام** " [1] كما قال مُعلِّم الإنسانية ومُربِّيها محمد ﷺ .

١- متفق عليه .

لا تغضب

من الأخلاق المثلى التي ربَّى الإسلام أبناءه عليها ؛ الدعوة إلى ترك الغضب والانفعال إذا كان في شيء من الأمور الدنيوية ؛ لأن الاتصاف به يعود على صاحبه بالخسارة في نفسه وإيمانه وعلاقاته .

فكم من موقف صغير ، أو تصرف غير مراد ، أو كلمة نابية ، صدرت منك في فَوْرة من الغضب تَسبَّبت في قطع علاقة مع عزيز ، أو طلاق لزوجة ، أو خسارة مالية ، أو فصل من عمل..أو غير ذلك .

و ليس هذا فحسب ، بل إن ما يعود على جوانب حياة الإنسان الأخرى ؛ الجسمية والنفسية لهو أعظم وأنكى ، كأعصاب تحترق ، وقلب يضطرب ، و دماء تغلي ، و همٍّ متواصل ، وقهر شديد ، مع الندم والتَّحسر في الغالب على ما بدر منه ووقع ، ثم إن نفسه لا تسعد به ! و لا غيره يسعد معه كذلك !

وحينها ندرك عِظَم التوجيه النبوي الكريم ، عندما قال نبينا محمد ﷺ لرجل طلب منه الوصية ، فقال له : "**لا تغضب**"[1] و كررها ثلاثاً .

لأن الحِلْم في حياة كل إنسان ؛ ركيزة أساسية من أخلاقه ، وعُمدة من أعمدة سعادته ، وركن من أركان طمأنينته .

فهو يُدرك به من الفضائل و المكارم ، ما لا يدركه بخلق الغضب و الانفعال ، و يستطيع به هزيمة عدوه الشيطان ؛ عندما يَستفزُّه

١ – رواه البخاري.

للغضب ، انتقامًا كما يَـدَّعي للكرامـة الشخـصية ، أو حمايـة للمـال ، أو لأجل الأمر بالمعروف و النهي عن المنكر ، وهـو خـلاف ذلـك مـن قريب أو بعيد ؛ لأنه يستطيع بخلق الحِلْم ؛ أن يحقق من الأهـداف مـالا يحققه بخلق الغضب .

إن الحِلْم يـدلُّ علـى شـجاعة الـنفس ، وكمـال العقـل ، ونـضج الرجولة ، فـالنبي ﷺ ذكـر أن القـوي لـيس الـذي هـو يـصرع الرجـال ويغلبهم ، إنما هو الذي يملك نفسه عند الغضب ! يقول النبي ﷺ: "لـيس الشديد بالصُّرعة ، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب "[1].



إضاءة الفكرة

بالتـدرج والمحاولـة ، و بالجـدِّ وحـسن النيـة ؛ نُنـشئ أفـضل الأخلاق ، ونُزيل أرذلها ، إذا أردنا ذلك ، وعزمنـا عليـه ، ورغبنـاه بشدة ولهفة ، كما قال النبي ﷺ : " **الحِلم بالتَّحلُّم** "[2] .

لهذا ما رأيك أن تتعلَّم خُلَّة الحلم إذا كان عندك شيء من الـنقص فيها ، في أول موقف قادم يُغضبك فيه أحد ، لعلـك تجـد القُـدرة علـى حُسن التعامل مع الحدث ، و تكسب محبة صاحبك ، وتـربح الهـدوء و الطمأنينة لأعصابك ، وتفوز بالأجر من قبل ومن بعد !

---

١ – رواه البخاري و مسلم .

٢ – شعب الإيمان .



كن داعيًا

ما شعور أي إنسان تُقدِّم له مساعدة مالية ، أو هدية قيمة ، أو تشفع له بإيجاد فرصة وظيفية ؟.. أو غير ذلك من صنائع الإحسان الدنيوية .

لا شك أنه لن ينسى لك هذا المعروف طوال حياته ، و سيبقى يذكره لك في كل وقت و حين !

و لكن ماذا سيكون شعوره لو أنك قَدَّمت له أكبر هدية ، وأعظم إحسان ، يبقى أثره و نفعه معه ليس في هذه الدنيا فحسب ، بل ينتقل معه في أول منازل آخرته ، و يوم يلقى ربه ، و يكون سببًا في دخوله الجنة ، أو الفوز بالفردوس الأعلى بإذن الله تعالى ؟!!

ألا وهو تذكيره برسالته في هذه الحياة ، و وظيفته التي خلقه الله من أجلها ، فتعلمه أداء واجب ، أو تُوجهه إلى خُلُق كريم ، أو تُرشده إلى عمل صالح ، أو تُحذِّره من معصية ، أو تُنقذه من الكفر إن كان غير مسلم !

ثم ماذا سيكون إحساسك و أنت تُؤدِّي هذه المهمة الشريفة ، وترى آثارها على من تَسبَّبت في هدايته أو تعليمه ؟

أليس شعوراً سعيداً ، و فرحاً غامراً ، و بهجة و أنساً !

بلى ، و إنه لأكثر من ذلك .

و هذا كله مما يُحفِّز كل مسلم و مسلمة على أداء هذا الواجب الكبير ، و توزيع تلك الهدايا الثمينة ، على من حوله من الناس مجاناً بلا مِنَّة أو تفضُّل .. لغير المسلم هدايته للإسلام ! و للمسلم إرشاده و توجيهه !

قال تعالى: ﴿ وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلاً مِّمَّن دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴾[1].

وقال أيضًا : ﴿ وَلْتَكُن مِّنكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنكَرِ وَأُوْلَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴾[2].

وقال النبي ﷺ :(لأن يهدي الله بك رجلاً واحداً ، خيرٌ لك من حُمُر النَّعَم)[3].

وقال أيضًا : (من دَعَا إلى هدى ، كان له من الأجر مثل أجور من تبعه ، لا ينقص ذلك من أجورهم شيئاً)[4].

وإذا اقتنعت بأن تكون من حاملي مشعل النور والهداية ؛ فليس من الضرورة أن تكون قادراً على إلقاء المحاضرات ، أو تأليف الكتب ، أو الخطابة في الناس ، بل تستطيع أداء هذا الدور بأساليب أَقلَّ جهدًا ، و متاحة لك في كل آن .

١ – سورة فصلت (٣٣) .
٢ – سورة آل عمران (١٠٤)
٣ – رواه البخاري و مسلم .
٤ – رواه مسلم .



إذاً فلنتسابق لأداء مهمة الأنبياء و الرسل و الأخيار من الناس ؛ لنسعد في الدنيا و الآخرة ، و نُسعد من كنَّا سبباً في إسلامه أو إرشاده .



من وسائل الدعوة اليسيرة والسَّهلة ، التي نحسب أن كل مسلم ومسلمة يستطيع القيام بها :

إهداء كتاب أو شريط أو مطوية .

النُّصح الفردي بأسلوب يحمل معاني الإخلاص والمحبة والاحترام.

دلالة غيرك على مشروعات خيرية ، و نشاطات دعوية .

إنفاق ريالٍ في سبيل الدعوة إلى الله تعالى .

استقطاعِ مبلغ قليل من راتبك الشهري ، لأجل نشر هذا الدين .

و أخيراً .. من أكثر الوسائل التي لا تخفى عليك تأثيراً :

الابتسامة في وجوه الناس ، و تَلَقِّيهم بالبشر والترحاب ، و التعامل معهم بأحسن الأخلاق و الآداب !



رابعاً

قَوِّ إيمانك تسعد

١

أخلص في كل أعمالك

من صفات المسلم الأساسية ؛ إخلاصه في أعماله كلها ، وإتقانه لأدائها ، في أي ميدان و موقع هو ، سواء أكان :

- يُؤدِّي الصلاة في مسجده .
- أو معلماً مع طلابه .
- أو عسكريًا في ميدانه .
- أو موظفًا في مكتبه .
- أو حدادًا في ورشته .
- أو بائعًا في متجره . . إلخ .

و هذا الإخلاص والإجادة ، مع وجوبها في دين الإسلام ، وأنها أحد شرطي قبول الأعمال ، وما يكسب فيها المسلم من الأجر العظيم .

إلا أنه ينال بذلك عائداً سريعاً ، وربحًا كبيراً غير مقصود ، ألا وهو تقدير الناس لجهده ، وإعجابهم بعمله ، و رضاهم عنه .

وهو ما يرجع عليه بالراحة النفسية ، و السعادة القلبية ، و التي لم يذق اليوم طعمها كثير من المسلمين الذين يمارسون أعمالهم في مواقع شتى من الحياة ؛ لأنهم أَخلُّوا بأمانة العمل ، وأنقصوا المكيال ، و لم يُعطُوا الناس حقوقهم ، فتشوَّهتْ صورتهم ، وسقطت مكانتهم أمام أنفسهم ، و أمام إخوانهم المسلمين ، بل و

حتى أمام غيرهم من الأمم الكافرة التي تحترم العمل ، وتقدر المخلصين .

انظر إلى الموظف في أي موقع هو ، عندما يعامل الناس بلطف واحترام ، ويُنْهي معاملاتهم التي لديه بكل سُرعة و إتقان ، و لا يُؤخِّرها عن وقتها لغير حاجة ، و إذا لم تكن معاملتهم لديه وجَّههَم إلى من هي عنده من الموظفين ، أو الأقسام الأخرى ، أو أرشدهم إلى الطريقة المثلى لإنهائها .. يفعل ذلك كله بنفس راضية ، و ابتسامة مشرقة .

لا نظن مثله إلا سعيدًا في نفسه ، شاكرين له الناس معروفه .



مثل هذه الأخلاقيات التي تُعدُّ ركيزة أساسية في حياة المسلم ، فإنه قد يكون من الطبيعي ألاّ يتمكن المسلم من اكتسابها بين يوم وليلة ، إنما تأتي بالتَّعلُّم والممارسة والمحاولة ، فإذا حرص على مضاعفة معاني الإخلاص في قلبه في أي عمل يقوم به مهما صغر ، من إرادة وجه الله سبحانه دون سواه من مسؤوليه وجميع الناس ؛ فإنه سيجد ثماره السعيدة في حياته ، وعلى من حوله في القريب العاجل ، وما عند الله في الآخرة للمخلصين أكثر و أبقى .





الإيمان هو السعادة

إن الإنسان المؤمن بالله عز و جل الإيمان الصادق ، العالم بربِّه سبحانه ، الخاشع المتذلل له ، لا يشعر في غالب أمره بما يشعر به الآخرون من هموم و خوف و قلق ، و إنما يعيش حياته آمناً مطمئنًّا ، سعيدًا راضيًا ، و إن كانت حياته لا تخلو من جانب آخر من بعض المشكلات و التَّحديات ، المادية أو الاجتماعية أو الصحية ، أو غيرها ، فهو بَشَر يأتيه من ابتلاءات هذه الدنيا مثل ما يأتي غيره ، قال الله تعالى : ﴿ الَّذِينَ آمَنُواْ وَلَمْ يَلْبِسُواْ إِيمَانَهُم بِظُلْمٍ أُوْلَئِكَ لَهُمُ الأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ ﴾[1] .

و لكن شَتَّان بين قلب هذا المطمئن ، و نفسيته الهادئة ، و بين آخر لا يعرف الإيمان بالله – سبحانه و تعالى – إلا معرفة سطحية ، و لا تربطه مع ربه إلا لحظات خاطفة ، على غير محبة و لا خشوع ، و لم يؤمن باليوم الآخر حَقَّ الإيمان ، و لم يرض بقضاء الله رضًا تامًا .

لنستمع إلى أقوال بعض أهل الإيمان الصادق ، و كيف كانت سعادتهم في قلوبهم عندما استطعموا الإيمان الحقيقي ، و ذاقوا لذته و حلاوته .



١- سورة الأنعام (٨٢) .

يقول أحدهم : لو علم الملوك ، و أبناء الملوك ما نحن فيه من السعادة ؛ لجالدونا عليها بالسيوف !

وقال آخر : إنه لَتمرُّ بي ساعات من السعادة والسرور أقول فيها : إن كان أهل الجنة في مثل هذا ؛ إنهم لفي عيش طيب !

و قال آخر : إنه لَيمرُّ بالقلب أوقات يَهتزُّ فيها طربًا بأنسه بالله و حُبِّه له[1].

ولست أرى السعادة جمع مال   ولكن التقي هو السعيد

إذاً فلا غرابة أن يكون الفرد - بغير إيمان عميق - ريشة في مهب الريح ، لا تستقر على حال ، و لا تعرف لها وجهة ، و لا تسكن إلى قرار مكين !

و هو بغير إيمان عميق ؛ إنسان ليس له قيمة و لا جذور ، إنسان قلق مُتبرِّم حَائر ، لا يعرف حقيقة نفسه و لا سِرَّ وجوده ، و لا يدري من ألبسه ثوب الحياة ، و لماذا ألبسه إياه ؟ و لماذا ينزعه عنه بعد حين ؟!

ويتساءل (ديل كارينجي) : تُرى لماذا يجلب الإيمان بالله سبحانه ، والاعتماد عليه الأمان و السلام و الاطمئنان ؟

يقول : سأدع (وليم جيمس) يُجيب على هذا السؤال قائلاً : (إن أمواج المحيط المصطخبة المتقلبة لا تُعكِّر قَطّ هدوء القاع العميق ، و لا تُقلق أمنه ، وكذلك المرء الذي عَمَّق إيمانه بالله ؛ خليق ألا تُعكر طمأنينته التقلبات السطحية المؤقتة .

١ - إغاثة اللهفان لابن القيم ٢/٢٨٣ .

فالرجل المتديِّن حقًّا عَصيٌّ على القلق ، مُحتفظ أبـداً باتزانـه ، مستعد دائماً لمواجهة ما عسى أن تأتي به الأيام من صروف) [1].



الإيمان في زيادته ونقصه كأمواج البحر : بين مدٍّ وجزر ، ومثل الرسم البياني : في ارتفاع وهبوط ، وكلُّ ذلك له عوامله وأسبابه .

فإذا أردت السعادة القلبية المثلى ؛ فلتجعل حياتك كلها طاعـة وعبادة ، وذكرًا وشكرًا ، وحمدًا وصبرًا ؛ لتجد الإيمـان في قلبـك في مدٍّ وارتفاع دائماً وأبداً ، وذلك بأداء كل عمل صـالح مهمـا قـلَّ ، والابتعاد عن كل معصية مهما صَغُرت .

١- جدد حياتك للشيخ محمد الغزالي ص٢٠٤ .



صلّ بخشوع و طمأنينة

الصلاة في حياة المسلم هي أساس دينه ، وعمود إسلامه ، لا يمكن أن يُفرِّط فيها ، أو يُضيعها بأي حال من الأحوال .

وإن كنّا – مع الأسف الشديد – قد أصبحنا نرى من أبناء المسلمين من لا يُصلّي مطلقًا !! لسبب أو لآخر فهو مسلم بالانتماء والبطاقة ! ولكن أولئك شواذ لا يُقاس عليهم في مجتمعنا المسلم .

ولهذا نحن لا ندعوك أيها المسلم – أيتها المسلمة – لأنْ تُصلّي وتحافظ على صلاتك في أوقاتها ، فهذا أمر مفروغ منه ، ولكننا ندعوك إلى أمر مهم آخر ألا وهو : أن تُصلي الصلاة الحقيقية ، التي تشعر فيها بطمأنينة كاملة ، وخشوع تام ، و راحة و أُنسٍ بها ، فتنسى في تلك الدقائق المحدودة نفسك والدنيا ، وتتمنى أن لو تطُول الصلاة بك ، أو تعود إلى مثلها مرات أخرى بهذا الجو الإيماني الرفيع ؟

تلك الصلاة بهذه الروح هي الصلاة المفقودة اليوم ، وهي ما نحتاجها في كل صلاة نُصلّيها ، و ليس مرة واحدة ، أو مرات معدودة على الأصابع !

أتدري ماذا نكسب بذلك ؟

إننا نكسب ربحين كبيرين : أحدهما في الدنيا ، و الآخر يوم القيامة ..

أما الربح الأول : فهو الشعور بالراحة و السعادة ، و الهناء و الرضا ، الذي يتمناه كثير من مسلمي اليوم ، اللاهثين وراء أموال الدنيا وشهواتها المحرمة ، ظانين أنها مصدر الأنس والسرور ، ولهذا لا غرابة أن تكون الصلاة بهذه الروح هي قرة عين الرسول ﷺ عندما قال : " **وجعلت قرة عيني في الصلاة** "[1].

وأما الربح الآخر: فهو الأجر المضاعف عند الله سبحانه و تعالى في الآخرة ، لمن أقام الصلاة بخشوع و طمأنينة في جميع أركانها .

و من هنا نصل إلى الإجابة الشافية ، على ذلك السؤال المطروح علينا نحن المسلمين و هو : لماذا لا يجد كثير من المصلين اللذة و الأنس في صلاتهم ؟ و لماذا لا تنهاهم صلاتهم عن الفحشاء و المنكر ؟ ولماذا لا يشعرون بالسعادة والبهجة في حياتهم ؟

الجواب الذي نحسبه لا يخفى علينا ؛ أن أكثرنا في الواقع لا يقيم الصلاة كما أمر الله بها ، و أشاد بأهلها الخاشعين في قوله تعالى : ﴿ **قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلاتِهِمْ خَاشِعُونَ** ﴾[2] و قوله ﷺ : " **صَلُّوا كما رأيتموني أُصلي** "[3] ، إنما نُصلِّيها كيفما اتفق ، لا نخشع فيها ، ولا نريد أن نخشع فيها ! إنما نَنقُرها – كما قال أحدهم – نقر الديكة ، ونخطفها خطف الغراب ، وكأنها حِمْلٌ ثقيل نريد التخلص منه ، وَرَمْيه عن كاهلنا بأسرع وقت ممكن !!

---

١ – رواه النسائي .

٢ – سورة المؤمنون آية (١-٢)

٣ – رواه البخاري .



وإذاً لا نعجب ألا تكون الصلاة مصدر سعادة وسرور لنـا ، مـا دمنا بهذا التعامل معها والاهتمام بها ! و كانت عندنا بهذا الإحـساس الذي يُعبِّر عنه أكثرهـم إذا طالت الصلاة قليلاً وفرغ صبره : أرحنا من الصلاة يا إمام !



هل تعلم أن المصلي لـيس لـه مـن صـلاته إلا مـا عقـل منهـا وخشع فيها ؟ وأن بعضهم لا يقبـل الله مـن صـلاته إلا نـصفها أو ربعها أو عشرها !! بل بعضهـم – كما ورد – تُـلَف صلاته في خِرْقة ويضرب بها وجهه وتقول له : ضَيَّعك الله كما ضيعتني !!

وإذا كان الأمر كذلك ؛ فلماذا لا تبدأ من الصلاة القادمة بمثل تلك الروح الخاشعة ، و القلب المطمئن ، حتى تـُقبل منـك قبـولاً كاملاً ، وتقطف أرباحها في دنياك و أخراك ؟

رجاء أن تسري تلك الروح المخلصة ، في كـل صـلاة تُـصلِّيها في المستقبل ، لتجد – بإذن الله تعـالى – نفـسك وقلبـك وسـعادتك الحقة .



خُـذ قوتك من القوة العظمى

قد يعتمد بعض الناس في تسيير أمور حياتهم و معاشهم ، و نيل السعادة و السرور ، و الحصول على النجاحات في مشاريعهم ، على ما يملكون من إمكانات مادية بحتة ، كالقوى الجسدية ، و القدرات العقلية ، و المواهب النفسية ، و المصادر المالية ، و هذا حق لا مرية فيه ، و هي أسباب مهمة ؛ لاجتلاب الكثير من خيرات الدنيا .

و لكن جعلها الركن الأوثق ، و الأوحد في حياة المسلم أمر بالغ الخطورة و الفداحة ، و لئن كان هذا المفهوم هو السائد في حياة غير المسلمين ؛ لأنهم في الغالب لا دين لهم ، أو ضربوا بأديانهم المُحرَّفة عُرض الحائط ، أو لأنه لا ربَّ ولا إله لهم إلا المادةُ و الشهوات !

فإنه من غير اللائق أو المقبول أن ينتهج المسلم ذلك المسلك ، مهما كانت القدرات و الإمكانات التي يملكها ، متناسيًا حاجته الأساسية إلى ربه ، و عونه ، والتَّوكل عليه ، الذي يمنحه القوة والتوفيق والسداد ؛ في تحقيق النجاحات التي يسعى لها .

وحتى يفوز المسلم بسعادة الدنيا و الآخرة ؛ فإنه من الخير له أن يعود إلى ربه ، ويقوي صلته به ؛ إذ ليس هناك طريق صحيح موصل إلى تلك السعادتين معًا إلا ذلك الطريق .



إضاءة الفكرة

هذه مجموعة من البرامج الإيمانية القليلة ، متى أخذ بها المسلم ، وتفاعل معها بالصورة المرجوة ؛ فإنه سيصل إلى مستوى رفيع في حُسن العلاقة مع الله سبحانه و تعالى ، والفوز بالسعادة ، ومن تلك الخطوات :

أولاً : الاجتهاد في إخلاص النية لله عز وجل ، في كل ما يقوم به المسلم من عمل ، سواء كان تعبديًا للآخرة ، أو دنيويًا من أكل و شرب و نوم و راحة ، وعمل و زيارة ؛ ليكتب ذلك كله في ميزان حسناته .

ثانيًا : الاهتمام بالعبادات القلبية ، والحرص عليها ، من المحبة لله عز و جل ، والإنابة إليه ، و الخشوع له ، و الخوف منه ، و الرجاء و حسن الظن به .

ثالثًا : حُسْن التوكل على الله سبحانه و تعالى ، و تفويض الأمور إليه ، بعد فعل كامل الأسباب الشرعية ، و المادية البشرية الممكنة .

رابعًا : الابتعاد عن المعاصي ، و الذنوب كلها صغيرها و كبيرها ، وإذا وقع الإنسان في شيء منها ؛ فليسارع إلى التوبة النصوح .

خامسًا: أداء بعض الأعمال الصالحة ، والطاعات المسنونة كل يوم ، حتى يرتفع إيمانه ، ويطمئن قلبه ، و من ذلك :

أ- أداء السنن الرواتب (عشر ركعاتٍ أو اثنتا عشرة ركعة) .

ب- قراءة أذكار الصباح و المساء .

ج- أداء صلاة الوتر ، و لو ركعة واحدة .

د- قراءة شيء من القرآن الكريم (كأربع صفحات أو ست أو عشر) .



التوبة من الخطايا .. إيمان واطمئنان

لأبُدَّ لكل حَدَثٍ من عِلَّة .

و لكل فعل من نتيجة .

سواء كان ذلك في مجال المادة البحتة ، أو في مجال الأخلاق والقيم ، أدركها العارفون ، وغفل عنها الجاهلون .

إن هناك سننًا وقوانين ثابتة لا تتغير في كلا المجالين ، فكما نؤمن في المجال الرياضي بأن ١ + ١ = ٢ ، وفي المجال الكيميائي بأن السُّمَ يقتل ، وفي المجال الطبي بأن لكل مرض سببًا ينتج عنه .

فكذلك في مجال الإيمانيات والمعنويات ، هناك سنن وقوانين صارمة ، وضعها الله - سبحانه و تعالى - للناس في هذا الكون منذ أن خلق الله البشرية لا تتبدل أو تتغير ، قال تعالى : ﴿ لَّيْسَ بِأَمَانِيِّكُمْ وَلا أَمَانِيِّ أَهْلِ الْكِتَابِ مَن يَعْمَلْ سُوءًا يُجْزَ بِهِ وَلاَ يَجِدْ لَهُ مِن دُونِ اللَّهِ وَلِيًّا وَلاَ نَصِيرًا ﴾ [١] .

و من ذلك ما يُبتلى به الإنسان من بعض الهموم و الأحزان ، وفقدان الأمان والاطمئنان !

إذ ما من شَكٍّ أن لحدوثها سَببًا ، سواء كان إيمانيًا ، أو اجتماعيًا ، أو ماديًا ، أو نفسيًا .



١ - سورة النساء (١٢٣)

و من أهمها في دائرة الإيمان ؛ ما يكون قد وقع فيه الإنسان من بعض الذنوب و المعاصي ، و الأخطاء و التقصير ، وهذه الذنوب لا يصح أن نَقصُرَها على ما يتبادر إلى أذهاننا من أنها فعل المنكرات : كالسرقة والزنا والقتل وشرب الخمر ، كَلا ، بل دائرتها تشمل كل تقصير في حق الله وأوامره وواجباته ، في المجالات التعبدية أو الاجتماعية أو الاقتصادية أو العلمية أو التربوية أو الدعوية ، أو غيرها .

قال تعالى : ﴿ أَوَلَمْ يَهْدِ لِلَّذِينَ يَرِثُونَ الأَرْضَ مِن بَعْدِ أَهْلِهَا أَن لَّوْ نَشَاء أَصَبْنَاهُم بِذُنُوبِهِمْ وَنَطْبَعُ عَلَى قُلُوبِهِمْ فَهُمْ لاَ يَسْمَعُونَ ﴾ [1] .

فهذه الذنوب بأنواعها ودرجاتها المختلفة - كما قال العلامة ابن القيم (رحمه الله) - تثمر وقوع الكثير من الآفات ، و المصائب ، و الأحزان على الإنسان ؛ في نفسه ، و جسمه ، و قلبه ، و تعامله مع الناس ، ولا علاج لها إلا بدواء واحد و هو العودة إلى الله سبحانه و تعالى ، والتوبة من مختلف الذنوب ، و خاصة الكبائر التي انتشرت بين الناس ، و تساهلوا في ارتكابها .

قدِّم لنفسك توبة مرجوة   قبل الممات وقبل حبس الألسن

١ - سورة الأعراف (١٠٠)



حتى تكون توبتنا صادقة و مقبولة عند الله سبحانه وتعالى ، لأبدَّ أن نُوفر فيها الشروط الثلاثة المهمة ، ألا و هي : الإقلاع عن الذنب ، و الندم على ما فات من الوقوع فيه ، و عقد العزم على عدم العودة إليه .

وإذا كانت الخطايا أُرتُكبت في حق الناس ، فإن التوبة منها إذا كانت مالية ؛ بإعادتها إلى أصحابها ، و إذا كانت معنوية ، من الغيبة والنميمة و الاستهزاء و التكبر عليهم ؛ فبعدم العودة إليها ، والاستغفار لأهلها .

فهلا سارعنا في التوبة والإنابة إلى الله قبل حلول الأجل ؛ لنفوز بسعادة القلب و النفس في الدنيا ، وبمغفرة الذنوب في الآخرة .



ثق بالله ثم بنفسك

عندما تجتاح الإنسان رياح الحزن و الأسى ، أو الهمِّ و القلق ؛ لأجل محنة أُصيب بها ، أو بلاء وقع له ، عرف أسبابه أو لم يعرفه .

فهل يَصحُّ أن يشعر في نفسه ، أو يعتقد في قلبه ؛

أن الحياة قد انتهت !؟

أو أن الأمل في الفرج قد انقطع !؟

أو أن القيامة الكبرى قد قامت !؟

لا نظن أن ذلك صحيحٌ ، لا من الشرع و لا من الواقع .

و لكن هكذا يبدو تفكير بعض الناس و تصوراتهم ، عندما ينحدرون نحو تلك المشاعر السلبية ، و يستجيبون لتلك الأحاسيس السوداء ، ويُصيخُون السمع لوسوسة الشيطان ونفخه ونفثه في القلوب !

إذا ابتليت فثق بالله وارض به ... إن الذي يكشف البلوى هو الله
اليأس يقطع أحيانًا بصاحبه ... لا تيأسن فإن الصانع الله
إذا قضى الله فاستسلم لقدرته ... فما ترى حيلة فيما قضى الله ؟

و لعل من الأسباب الرئيسة في تلك الأفكار السلبية :

- ضعف علاقتهم بربهم ، و قلة ثقتهم برحمته و إحسانه ، فنسوا أنه موجود ، و هو أرحم بعباده منهم بأنفسهم .



- قلة أخذهم بالأعمال الصالحة ، و الطاعات المختلفة ، التي تُقوي الإيمان واليقين ، لمواجهة مثل هذه الهجمات العاتية .

- ضعف مقاومتهم للشيطان ، الذي يثير مثل هذه الزوابع في نفوسهم ، و الاضطراب في قلوبهم ؛ فيصيبهم بالخوف و الهلع ، من جَرَّاء أحداث تمرُّ عليهم مثل غيرهم ، ولكن أولئك لا ينخذلون، وهؤلاء يستسلمون ويضعفون .

فيا من وقع تحت معاناة الهموم ، وضغط الخوف ، و انقطاع الأمل ، واضطراب التفكير ..

ثق بالله الرءوف الرحيم ، الذي ما من داعٍ مخلصٍ إلا واستجاب له ، و لا من تائب صادق إلا أَحبَّه وقَرَّبه ، ولا من مستغفرٍ نادم إلا غفر له ورحمه ، ولا من مُستغيث به إلا أغاثه ونصره .

ثم اجْتَهد - يا رعاك الله - في زيادة إيمانك وتقواك ، بالإكثار من الأعمال الصالحة الظاهرة والخفية ، واذكر ربك بقلبك ولسانك وجوارحك .

عند ذلك ستجد الخير يتنزل بين يديك ، وإحسانه ورحماته تشملك وتعطف عليك .





إضاءة الفكرة

عَلِّم قلبك اليقين بالله والثقة به سبحانه الثقة الكاملة المطلقة ، مهما اشتدت الكروب من حولك ، وضاقت في هذه الدنيا نفسك ، وَهَجَم الشيطان عليك بخيله وَرَجِله ، يريد سحقك والقضاء عليك ؛ ما دُمتَ مؤمنًا مخلصًا حقًّا ، وفعلتَ كل ما تستطيع من أسباب مادية وبشرية ، لإصلاح أحوالك ، وتغيير ما بنفسك ، والتوبة من كل ذنوبك قال تعالى : ﴿ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوا وَّالَّذِينَ هُم مُّحْسِنُونَ ﴾[1].

١- سورة النحل (١٢٨) .

الاستغفار.. طريق السرور

الذنوب و المعاصي من لوازم البشر و هم يعيشون في هذه الدنيا .

إما ذنوب قلب ، أو جوارح .

و إما كبائر ، أو صغائر .

و إما ذنوبٌ في حق الله ، أو حق العباد .

و إما فعلٌ للمحظور ، أو تركٌ للواجب .

و حينها ماذا يفعل المسلم وهو مبتلى بها ولابدَّ ؟

هل يضرب بها عُرض الحائط ، و لا يلقي لها بالاً أو اهتمامًا ؟

ويكون – نعوذ بالله – كالمنافق يرى ذنوبه كذباب وقع على أنفه فقال به هكذا !!

أم يعالجها بالأسلوب الصحيح ، ويتخلص منها بالمنهج الشرعي ؟

وذلك بالاستغفار والتوبة ، و الخضوع والإنابة .

لعل الله أن يغفر له - برحمته و فضله - ذنوبه التي وقع فيها .

فيَجْعلَ له من همومه فرجًا .

و من أحزانه خلاصًا ..

هذا هو المأمول و المتوقع .



و هو يسمع لقول الله تعالى : ﴿ وَأَنِ اسْتَغْفِرُواْ رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُواْ إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُم مَّتَاعًا حَسَنًا إِلَى أَجَلٍ مُّسَمًّى ﴾ [1] فمن أكثر الاستغفار و تاب إلى ربه ، كوفئ في هذه الحياة بالمتاع الحسن المتمثل في أهم شيء فيها وهو : نيل السعادة و السرور ، و الفرح و البهجة ، و التي نحن بأشد الحاجة إليها مع كل نسمة من حياتنا .

ويسارع للاستغفار لأنه يسمع كذلك قوله تعالى : ﴿ فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاء عَلَيْكُم مِّدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَارًا ﴾ [2].

ويسمع قول النبي ﷺ وهو يحثنا عليه بقوله : " من لزم الاستغفار؛ جعل الله له من كل ضيقٍ مخرجًا ، ومن كل هَمٍّ فرجًا ، ورزقه من حيث لا يحتسب " [3].



إضاءة الفكرة

لعل من المفيد و النافع لنا أن نجعل من برامجنا الإيمانية اليومية : الاستغفار مائة مرة !

---

١ – سورة هود (٣)

٢ – سورة نوح (١٠-١٢)

٣ – رواه أبو داود ١٥١٨



هذا غير الاستغفار ثلاثـًا بعد كل صلاة ، وفي كل وقت نتذكر فيه ذنوبنا وتقصيرنا ..

لعلنا نقتدي في ذلك بأشرف الأنبياء و المرسلين ، نبينا محمد ﷺ الذي كان يستغفر الله في اليوم (مائة مرة) ، و هو النبي الـذي قـد غُفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر !

ونستجيب لدعوة ربنا الذي يدعونا إلى التوبة و الاستغفار ، بقولـه سبحانه في الحديث القدسي : "يا عبادي : إنكم تُخطئون بالليل والنهار، وأنا أغفر الذنوب جيمعاً ، فاستغفروني أغفر لكم.." [1].

١ – رواه مسلم .

ليكن لك نصيب من كتاب الله

ماذا استفاد بعض المسلمين لما استبدلوا سماع كلام ربهم و تلاوته و تدبره ؛ بسماع الأغاني و الموسيقى !

و بقراءة المجلات و الجرائد !

و بالإدمان على مشاهدة التلفاز ، و القنوات الفضائية !

و بمجالس القيل و القال ، و اللغو و كثرة السؤال ... و غيرها

هل يا ترى حصلوا على ما يريدون من سعادة و طمأنينة ؟

و هل شعروا بالأنس ، و الاستقرار النفسي ؟

الواقع يشهد بأنهم لم يجنوا من تلك الممارسات مع توالي الأيام والسنوات إلا مزيد الهمِّ ، واستمرار القلق ، ودوام الحزن !

وَ لِمَ لا ، فهذا حصاد متوقع لتلك الأرض التي زُرعت ببذور غير صالحة ! وبماء أُجاج !

فالله سبحانه و تعالى هو خالق هذا القلب ، و تلك النفس ، و هو أعلم بما يُحييها و يُغذِّيها و يَشفيها ، و ليس هناك من شيء يستطيع إسعاد القلب ، و يجلب طمأنينة النفس ؛ أعظم من سماع كلام ربِّها ، وتلاوته ، و العيش في أجواء معانيه ، وحقائقه ، و الاستجابة لأوامره ، و الانتهاء عن نواهيه .



قال الله تعالى : ﴿ أَلاَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [1] وتلاوة القرآن هي من أوائل درجات ذكره سبحانه ، و على قدر ما يتلو الإنسان من كتاب الله الكريم ، بقدر ما يحظى من الهناءة و السعادة والاستقرار .

و كيف لا يحرص المسلم ، و يجتهد في قراءته ، و هو يسمع قول النبي ﷺ في أجر تلاوته : "**من قرأ حَرْفًا من كتاب الله ؛ فله به حسنة ، والحسنة بعشر أمثالها ، لا أقول : آلم حرف ، ولكن ألف حرف ، ولام حرف ، وميم حرف**" [2].

ولكن مع هذه المُرغِّبات و الحوافز ، إلا أن هناك فئة من المسلمين انصرفت عن قراءته وتلاوته وسماعه ، حتى أنك تجد عند أحدهم استعدادًا لأن يقضي الساعات الطويلة في مجلس غفلة ، أو مشاهدة التلفاز ، ولا يتحمل البقاء والجلوس مع كتاب ربه خمس دقائق لتلاوة بعض آياته !!.. ثم تراه بعد ذلك يشتكي للناس القريب منهم والبعيد ما يعانيه من الهموم و الأحزان ؟!

فهلاً وضعنا لأنفسنا مع كتاب الله الكريم جلساتٍ متنوعةً ، نجتهد في الأخذ بها قدر جهدنا و طاقتنا ، لنعطي قلوبنا ما تحيا به من غذاء ! نرجو ذلك .

١ – سورة الرعد (٢٨) .

٢ – رواه الترمذي .





إضاءة الفكرة

حتى نستطيع أن نقوم بحق القرآن الكريم ، ونكون من أهله – إن شاء الله تعالى – نقترح عددًا من الجلسات معه ، وذلك على النحو التالي :

- جلسة للتلاوة ، بحيث يبدأ المسلم بالمحافظة على أربع صفحات يومية ، ثم يزيدها كل شهر صفحة ، حتى يصل بعد حوالي ستة عشر شهرًا مستمرة ، إلى قراءة جزء كامل يوميًا ، ويواصل المحافظة عليه إلى أن يلقى ربه سبحانه و تعالى ، وإذا كانت حرية تحديد المكان و الزمان تشجعه على الاستمرار ، فلا بأس بذلك .
- و جلسة أخرى للحفظ ، و لو أن يحفظ كل يوم آية واحدة أو اثنتين أو ثلاثًا ، فإنه مع هذا الاستمرار سيجد نفسه قد قطع شوطًا كبيرًا في حفظه كاملاً .
- و جلسة ثالثة للتَّدبر ، و لو أن يتدبر آية واحدة ، أو آيتين في أحد التفاسير المناسبة .
- ورابعة للسماع ، في البيت و السيارة وغيرها ، من خلال أشرطة الكاسيت وأقراص CD بأصوات مختلف القراء ، إذ ما على الإنسان إلا أن يختار منها ما يزيد خشوعه ، ويملأ وقته ، ويضاعف حسناته .



ألا بذكر الله تطمئن القلوب

لكل شيء في هذه الحياة غذاؤه ، فإذا انقطع عنه ضعف شيئًا فشيئًا إلى أن يموت ، فللنبات غذاء خاصٌّ به ، و كذلك الحيوان ، و للإنسان غذاؤه الجسمي المختلف عن غيره .

و لكن ما غذاء قلب الإنسان إذا جاع ، أو تـَعطَّش إلى السعادة والطمأنينة ؟ هل هو الطعام و الشراب ؟ أو الألبان و الحلويات ؟ أم ماذا ؟

إن للقلب غذاء واحدًا فقط متى وجده ، و توافر له بالصورة الكافية ؛ اِطمأنَّ و سَعُدَ و فَرِح ، و قام بوظيفته التي خلقه الله من أجلها على أحسن وجه ؛ هذا الغذاء هو : ذكر الله - سبحانه و تعالى - والإقبال عليه ، و محبته و رجاؤه ، والخوف منه ، والتوكل عليه ، والإنابة إليه .. وعلى قدر ما يتمكن الإنسان من تحصيل هذه المعاني القلبية ، بقدر ما يشعر بالسعادة ، و الأنس ، و السرور .

فيا من تبحث عن السعادة و الطمأنينة ، التجئ إلى الحصن الحصين ، إلى ذكر ربك آناء الليل و أطراف النهار ، و حينها سيجد قلبك لذة و انشراحًا ، لا تَعْدِلُها شهوات الدنيا ، و لذاتها الفانية مهما طَابَتْ ظاهرًا .

وهذا الذكر قد لا تدرك أثره الروحي والإيماني في طمأنينة القلب ، وهدوء النفس ، وراحة البال ؛ إلا عندما تطبقه ، وتأخذ به كل يوم وساعة ولحظة من حياتك ، والذي نتوقع ألا تنسى الحرص عليه ، مهما كانت المشاغل و الأعذار التي يَدَّعيها بعضنا .





إضاءة الفكرة

من أنواع الذكر التي يحسن بكل مسلم ومسلمة أن يحافظ عليه باستمرار ، ما يلي :

١- **أذكار الصباح و المساء** ، التي قد لا تستغرق من وقتك إلا خمس أو سبع دقائق .

٢- **أذكار الأحوال و المناسبات** ، كذكر دخول البيت و الخروج منه، و دخول المسجد و الخروج منه ، والأكل ، والشرب ، والنوم ، والاستيقاظ ، وغيرها .

٣- **الأذكار الواردة بعد الصلوات الخمس** ، ومنه : سبحان الله والحمد لله والله أكبر ثلاثًا وثلاثين مرة من كل منها ، وإكمال المائة بالتهليل مرة واحدة .

٤- **الأذكار العددية** كقول : سبحان الله و بحمده ، مائة مرة ، وسبحان الله مائة مرة .

٥- **الذكر المطلق بلا وقت أو عدد** ، كقول : سبحان الله ، و الحمد لله ، ولا إله إلا الله ، والله أكبر ، ولا حول ولا قوة إلا بالله ، والصلاة والسلام على نبينا محمد ﷺ .





لا تنس دعاء يونس عليه السلام

قال تعالى : ﴿ وَذَا النُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَن لَّا إِلَهَ إِلاَّ أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴾[١].

فهذا يونس – عليه الصلاة و السلام – لما ابتلاه الله سبحانه وتعالى بمصيبة جَلَل ، ومحنة عظيمة هي : ابتلاع الحوت له ، لم يجد يونس – عليه الصلاة والسلام – مُنقذًا له في هذه الظلمات الثلاث ، إلا أن يدعو ربه ، و يلجأ إلى من بيده النجاة والرحمة ، معترفًا بذنبه وخطئه ، فدعا بهذا الدعاء العظيم :

﴿ لا إِلَهَ إِلاَّ أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴾ .

هذا الدعاء المؤثر الذي يُقر قائله بتوحيد الإله سبحانه ، و تعظيمه وإجلاله ، ثم يُؤكِّد بالمقابل ضعفه ، و حاجته إلى ربه دائمًا وأبدًا ، في الضيق و السعة ، وفي السراء و الضراء ؛ لينجيه من شؤم ما وقع فيه من الذنوب ، و سوء التقصير .

وحينئذ لا غرابة أن من يدعو بهذا الدعاء ، يكون حظه القبول والاستجابة بإذن الله تعالى .

فعن سعد بن أبي وقاص قال : قال رسول الله ﷺ : " **دعوة ذي النون إذ دعا و هو في بطن الحوت : لا إله إلا أنت سبحانك إني**



١ - سورة الأنبياء آية (٨٧) .

كنت من الظالمين ؛ فإنه لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجاب الله له "[1] .

فيا من أُبْتُلِيَ بعدم الاستقرار النفسي .

أو ضاقت حيله ، وساءت ظنونه .

لم لا تدعو بدعاء يونس عليه السلام ؟

حتى ينجيك الله مثلما نجاه !

و يرحمك برحمته مثلما رحمه !

قُلْه بصدق وإخلاص ، ورجاء وثقة .

وستجد الثمرة عاجلة بإذن الله تعالى ..

من ذهاب الحَزَن ، وانفراج ما أَلَمَّ بك من ابتلاء طارئ .



ستستفيد من هذا الدعاء متى كَرَّرته بإيمان ويقين ، ومعرفة تامة بمعانيه العظيمة ، وذلك بالنجاة مما أنت فيه من هموم أو تحديات ، وانشراح نفسك وقلبك ، والعون والسداد في جميع شؤونك ؛ فلا تَنْسَ أن تقوله في كل أحوالك ؛ ليكون خير معين لك على صلاح دنياك ومعاشك .

١ – رواه الإمام أحمد ١/١٧٠ و الحاكم ١/٥٠٥ و النسائي في اليوم و الليلة ٦٥٦.





استخر الله في كل أمورك

كل إنسان في هذه الدنيا يبحث عن النجاح في مشاريعه التي يعزم القيام بها ، سواء كانت مشاريع اقتصادية ، أو اجتماعية ، أو علمية ، أو غيرها ، ولأجل أن يتحقق له ذلك ، يحتاج أن يدرسها دراسة جادة من عدة جوانب ، كأن ينظر مثلاً إلى قدرته على توفير الإمكانات المادية لها ، والطاقة البشرية اللازمة التي تستطيع القيام بها ، ثم الاطمئنان على العائد الكبير الذي ستثمره أرباحها .. إلخ

فإذا توافرت له معلومات إيجابية ، ومرئيات صائبة عن مشروعه ، فإنه يُرجى له النجاح و التوفيق .

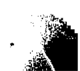
وإذا أضاف ذلك الإنسان إلى عقله عدة عقول أخرى ، واتَّجه مثلاً إلى بعض المؤسسات التي تقوم بدراسات الجدوى للمشاريع الاقتصادية ، يستفيد من تجاربها و خبراتها في مثل ما عزم عليه ؛ فلا شك أن النجاح سيكون حليفه أكثر بإذن الله تعالى .

و لكن كيف ستكون الثمرة ، إذا استشار المسلم من يعلم الحاضر و المستقبل ؟ و المطلع على ظواهر الأمور و بواطنها ؟ و ما هو أنفع له و أجدى في دنياه و أخراه ؟

وهو ربُّه سبحانه و تعالى !

هل نتردد في أن النتيجة بالتأكيد ستكون أفضل عاقبة ، وأكثر خيرًا ، علم بها الإنسان أو لم يعلم ؟





إن سبب إصابة بعض الناس بالحزن والألم ، و الهم والقلق ؛ لأنه في الغالب دخل في مشروع مّا بدون أن يستشير أهل العلم والخبرة ، أو يستخير ربه علام الغيوب ..

و لهذا كان من المصلحة الخيِّرة لأي إنسان ، أن لا يُقْدِم على أي أمر ، أو مشروع يَهمُّه في حياته الدنيوية والأخروية ، كشراء بيت ، أو سيارة ، أو سفر ، أو علاج ، أو زواج ، أو طلاق ، أو استئجار شيء ، أو دخول كلية ، أو الخروج منها ، أو غيرها مما يكون له بال وأهمية في حياته ؛ إلا بعد الاستشارة والاستخارة ، فقد قيل : ما خَابَ من استشار ، ولا نَدِم من استخار..

حينها لا غرابة أن يُعلِّم النبيُّ ﷺ أصحابَه الاستخارةَ في الأمور كلها ، كما يُعلِّمهم السورة من القرآن ، فعن جابر - رضي الله عنه - قال : كان رسول الله ﷺ يُعلِّمنا الاستخارة في الأمور كما يعلمنا السورة من القرآن ، يقول :

" إذا هَمَّ أحدكم بالأمر، فليركع ركعتين من غير الفريضة ، ثم ليقل : اللهم إني أستخيرك بعلمك ، وأستقدرك بقدرتك ، وأسألك من فضلك العظيم ، فإنك تقدر ولا أقدر ، وتعلم ولا أعلم ، وأنت علام الغيوب ، اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر خير لي ، في ديني ومعاشي وعاقبة أمري ، أو قال : في عاجل أمري وآجله ، فاقدره لي ويسره لي ، ثم بارك لي فيه ، وإن كنت تعلم أن هذا الأمر شرٌّ لي ، في ديني ومعاشي وعاقبة أمري ، أو قال : في عاجل



أمري وآجله ، فاصرفه عني واصرفني عنه ، واقدر لي الخير حيث كان ، ثم أرضني به ، قال : ويُسمِّي حاجته "[1].



لا غنى لك أيها المسلم عن الأخذ بهذا الكنز العظيم ، و الهدية النبوية الثمينة ؛ إذا أردت النجاح و التوفيق في كل أمورك ، لذا فاحفظ نَصَّها ، واجعلها خير رفيق لك ، في بداية كل مشاريعك وأعمالك المهمة ، بعد أن تفعل كل ما تستطيعه من جُهد بشري في التخطيط والاستعداد و التنفيذ .

وإذا استخرت ربك ، فارضَ بالنتيجة التي يُقدِّرها الله تعالى لك ، فإن الخير والسعادة و الفلاح هو ما اختاره الله لك ، علمته الآن ، أو ستعلمه بعد حين ، ولو خالف هواك ، ولم يُرْضِك بأية صورة أو شكل .

١- رواه البخاري .

دواء الهمّ و الحزَن

جاءت شريعتنا الغَرَّاء بتعاليمها و آدابها ، علاجًا ناجعًا ، وبَلْسَمًا شَافيًا لكل ما يصيب الإنسان من أمراض عضوية أو نفسية أو غيرها ، إذا هو أخذ بها بجدية و تكامل .

و من ذلك الجانب النفسي عنده ..

فلقد عَلِم الله سبحانه و تعالى بقدرات هذه النفس ، و إمكاناتها ، وقوتها ، و ضعفها ، و ما يُصيبها من آفات الهمِّ و الحَزَن ، و الألم والقلق ، فهيأ لها سبحانه أدوية وعلاجات ، متى ما استشفى بها ، وحرص على تناولها ، نفعته بإذن الله تعالى .

فكان من اللائق بكل مسلم و مسلمة ، ما دامت شريعته الإسلامية قد جاءت بتلك الأدوية الشافية ، و ثَبتَ بحمد الله أثرها ؛ أن يُسارع في تناولها عند حاجته إليها .

و لكن العجيب أن كثيرًا منهم ، قد انصرف عنها بما يظنه - جهلاً وتجاهلاً - دواء لعلته ! و ما دَرَى أنها تزيد سَقَمه و ألمه وحُزنه ، و من ذلك : سماع الأغاني و الموسيقى ، و مشاهدة القنوات الهابطة ، والأفلام الخالعة ، و ممارسة التدخين ، و ما هو أَشَدُّ من ذلك من تعاطي المخدرات ... و غيرها

و من تلك الأدوية الإيمانية لعلاج الهمِّ و الحزن ؛ ذلك الدعاء العظيم الذي يشرح الله سبحانه به صدر قائله ، و يُبدِّل حُزنه فرحًا



، متى قَالَه بيقين و صدق ، وهو قول النبي ﷺ : "ما قال عَبدٌ قط ، إذا أصابه هَمٌّ أو حَزَن : اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ، ناصيتي بيدك ، ماضٍ فيَّ حكمُك ، عَدْلٌ فيَّ قضاؤك ، أسألك بكل اسم هو لك ، سَمَّيت به نفسك ، أو أنزلته في كتابك ، أو علمته أحدًا من خلقك ، أو استأثرت به في علم الغيب عندك ، أن تجعل القرآن ربيع قلبي ، ونور بصري ، وجلاء حزني ، وذهاب هَمِّي ، إلا أذهب الله هَمَّه وأبدله مكان حزنه فرحًا". قالوا : يا رسول الله ينبغي لنا أن نتعلم هذه الكلمات ؟ قال : "أجل ، ينبغي لمن سمعهن أن يتعلمهن"[1] .



إن أردت الاستفادة من هذا الدعاء ، فاحرص على أن تكرره ثلاثًا كل صباح ومساء ، مع الأذكار الصباحية و المسائية التي تقولها؛ لترى الفائدة العظيمة لهذه الوصفة الإيمانية ، و مفعولها طويل المدى ؛ في نفسك طمأنينة ، و في قلبك سعادة .

١ - رواه الإمام أحمد ٤٥٢/١ و ابن حبان .



لا تنس هذا الكنز

لو قيل : إن هناك فيتامينًا يُباع في الصيدليات ، قد ثبتت فائدته في تقوية الجسم ، أو زيادة الذكاء ، أو انشراح الصدر ، أو تحسين النسل ، و ثبت عدم وجود تأثيرات جانبية له ، إلا أن سعره مرتفع جدًا ، فماذا سيكون موقف الناس حيال هذا الخبر الصحِّي السَّار ؟

نعتقد أن أكثرهم سيطير فرحًا مسرعًا لشرائه ، و الاستفادة من استطباباته ، ولو كان سعره غاليًا جدًا !

و هذا الأمر ليس بمستغرب على الناس ؛ لأنها تبحث عن سلامة أرواحها ، وصحة أجسادها ، مهما كَلَّفها من الوقت و الجهد و المال .

و لكن ماذا سيكون موقفهم بالمقابل ، إذا قال لهم الصادق المصدوق نبيهم محمد ﷺ عن دواء رباني ، وفيتامين إيماني ، ثبت نفعه وأثره ؛ في زيادة الإيمان بالله سبحانه ، و في تقوية الجسم و النفس ، و في كسب السعادة القلبيَّة ، و الطمأنينة النفسيَّة ، و مع ذلك فهو بلا قيمة مالية !! بل هو متاح للراغبين فيه مجانًا !

هل يا ترى سيتسابقون في السؤال عنه ، و الحصول عليه وتناوله، كما يفعلون مع فيتامينات الصحة ، ومقوِّيات الجسم ؟

فإذا كنت ترغب في الحصول على ذلك الفيتامين الإيماني ، فتعال واسمع وصفته من نبيٍّ الهدى والرحمة محمد ﷺ فيما رواه أبو



هريرة - رضي الله عنه - حينما قال : "من قال لا إله إلا الله ، وحده لا شريك له ، له الملك وله الحمد ، وهو على كل شيء قدير ، في يوم مائة مرة ؛ كانت له عِدْل عشر رقاب ، وكُتبت له مائة حسنة ، ومُحيت عنه مائة سيئة ، وكانت له حِرْزًا من الشيطان يومه ذلك حتى يُمسي ، ولم يأتِ أحدٌ بأفضل مما جاء به ، إلا أحدٌ عمل أكثر من ذلك "[1].



عندما تقول هذا الذكر ولو مرة واحدة في اليوم ، فبالتأكيد ستجد أثرًا رائعًا ، وفائدة عظمى : سروراً في نفسك وانشراحًا في صدرك ، وهذا الأثر ليس شيئًا خياليًا ، وادعاءً لا رصيد له من الواقع ، كَلاًّ ، إنما هو حقيقة ملموسة ، وثمرة أكيدة .. افعل وستجد النتيجة السعيدة .. !

وإذا قلته مرة أخرى في المساء ، فإنك ستفوز بتلك الآثار أضعافًا مضاعفة !



١ - متفق عليه .

تحصن من عدوك الشيطان

أليس من الأجدى للإنسان عندما تَمُر عليه أزمـة أو مـشكلة ، أن يبـادر إلى معرفـة أسـبابها ؟ و مـن ثـَمَّ علاجهـا مـن جـذورها وأساسها ؟ حتى يقطع دابرها ، و تأثيرها الـسلبي في حياتـه ، بـدلاً من علاج عوارض المشكلة ، و جوانبها الفرعية !

فإذا كان هذا متفقًا عليه عند أُولي النُّهى ، فإن ذلك المنهج هـو ما ينبغي أن يتخذه المسلم عندما يُبتلى بشيء مـن أحـزان القلـب ، و هموم النفس ، و قلق الروح ، و تشتت الفكر .

ذلك أن من الأسـباب الرئيـسة لتلـك الحـال ، هـو مـا نـُؤمن بوجوده - نحن المسلمين - و قُدرة تأثيره على الإنسان ، و ما ينكره غيرهم .. ألا و هو الشيطان ، ذلك العدو اللدود الذي منحه الله - سبحانه وتعالى - من الإمكانات و الاختراقات - كنوع من الابتلاء والاختبار - ما يستطيع بها إضلال الإنسان عن الصراط المـستقيم ، أو تشكيكه في الحق ، أو تثبيطه عن الخير ، أو إيقاعه في المعاصي.

ومن أعظم أساليب الشيطان العدائيـة ضـد المـسلم ؛ مـا يُلقيـه في روعه و نفسه من الهَـمِّ والحَـزَن والقلـق ، كمـا قـال الله تعـالى : ﴿ إنـَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بـَضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلاَّ بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾ [١].

١ - سورة المجادلة (١٠) .

فيبذل هذا الشيطان جهده في إدخال الهمِّ و الحزن على قلب المؤمن بأساليب شتى ، ومنها : إشغاله بقضايا سابقةٍ قد مضت ، أو أحداث مستقبليَّةٍ ستأتي ، أو أمور حالية مستعصية لا حلَّ لها الآن ، والعمل على إزعاجه بالوهم و الخوف منها جميعًا .

و نحن وإن كنا نؤمن أن لهذا الحزن ، الذي يُلقيه في القلوب أسبابًا أخرى لا نُنكرها ، كأن تكون أسبابًا عائلية ، أو اجتماعية ، أو اقتصادية ، أو صحية ، أو غيرها ، و لكن تأثير هذه الأسباب وضغطها في حياة الإنسان ، يختلف ارتفاعًا و هبوطاً ، بحسب حضور الشيطان في حياته ، و سيطرته على قلبه و عقله و تفكيره .

لهذا كان على كل مسلم – ومسلمة – أن يجتهد في وقاية نفسه من هذا العدو اللدود ، و بأعلى المستويات ؛ حتى يستطيع مواجهته ، وتَحمُّل ما يُقدِّره الله سبحانه عليه في هذه الحياة من ابتلاءات كثيرة ، و منها الهموم و الأحزان .

وقبل اتخاذ الخطوات والتَّحصينات اللازمة ، من المهم أن لا يغيب عن ذهن المسلم بعض المفاهيم الضرورية في هذا الجانب ، وذلك مثل :

أولاً : القناعة بأهمية تحصين القلب ، و النفس من هذا العدو ، انطلاقًا من أن له تأثيرًا لا يخفى في مسيرة الإنسان في مختلف جوانب حياته ، فهو يجري من ابن آدم مجرى الدم ، كما جاء بذلك الحديث .



ثانيًا : اليقين بأن كيده ومكره ضعيف أمام قوة الإيمان ، وزكاة القلب ، وصلاح النفس ، قال تعالى : ﴿ إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا ﴾[1].

ثالثًا : المداومة على التَّحصين بكل صوره و أشكاله ، و في كل زمان ومكان ، و في كل لحظة و خطوة .

رابعًا : اتخاذ الخطوات العملية الجادة في الوقاية منه ؛ حتى لا يكون ادعاء الإنسان لهذه العداوة تنظيرًا ليس له رصيد من الواقع ، قال تعالى : ﴿ إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا ﴾[2].



من خطوات التحصين العملية ما يلي :

١- الاستعاذة بالله من الشيطان :

فعلى المسلم الاستعاذة بالله سبحانه وتكرارها ، كُلَّما أَلَمَّت به لَمَّةُ غضب أو حزن أو ألم .

قال تعالى : ﴿ وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾[3].

١ – سورة النساء (٧٦) .

٢ – سورة فاطر (٦) .

٣– سورة فصلت (٣٦) .

٢- قراءة سورتي المعوذتين :

يقول النبي ﷺ : "**ما تَعوَّذ المُتَعَوِّذون بمثلهما**"[١] فقراءتهما لها تأثير عجيب في التحصن من الشيطان و دفعه ، و قد وَرَد عنه ﷺ أن : "**من قرأهما مع سورة الإخلاص ثلاثًا ، حين يمسي ، وحين يصبح ؛ كفتاه من كل شيء**"[٢].

٣- قراءة آية الكرسي :

من السنة أن يقرأ المسلم هذه الآية عند نومه ، و مع ورد الصباح والمساء ، و بعد كل فريضة ؛ لما لها من أثر عظيم ، في حفظ الإنسان من شرور الشيطان و وسوسته ، كما في قصة أبي هريرة – رضي الله عنه – مع الشيطان ، حينما قال له : إذا أويت إلى فراشك فاقرأ آية الكرسي ، فإنه لا يزال عليك من الله حافظ ، و لا يَقْرُبُك شيطان حتى تصبح ! فقال النبي ﷺ لأبي هريرة : "**صَدَقك وهو كذوب ، ذلك هو الشيطان**"[٣].

٤- قراءة سورة البقرة :

فعن أبي هريرة – رضي الله عنه – أن رسول الله ﷺ قال : "**لا تجعلوا بيوتكم مقابر ، إن الشيطان يَنْفُر من البيت الذي تُقرأ فيه سورة البقرة**"[٤] وكذلك المسلم الذي يقرأ هذه السورة ؛ فإن

١- رواه أبو داود و النسائي .

٢- رواه أبو داود و الترمذي .

٣- رواه البخاري .

٤ – رواه مسلم .



الشيطان لن يقربه ولن يُؤذيه ، بل سيكون - بإذن الله تعالى - في مَأْمن من وسوسته و تحزينه .

٥- التهليل مائة مرة :

وهي قول : لا إله إلا الله ، وحده لا شريك له ، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير ، وقد ذكر النبي ﷺ فضله في حديث سابق ، ومنه قوله : ﷺ" **و كانت له حِرْزاً من الشيطان يومه ذلك حتى يُمسي**"[١] .

٦- كثرة ذكر الله تعالى :

ففي حديث الحارث الأشعري أن النبي ﷺ قال : "**إن الله أمر يحيى بن زكريا بخمس كلمات أن يَعمل بها ، و يأمر بني إسرائيل أن يعملوا بها ..**" ثم ذكر الخامسة فقال : "**و آمركم أن تذكروا الله ، فإن مثل ذلك كمثل رجل خرج العدو في أثره سِرَاعًا ، حتى إذا أتى على حصن حصين ؛ فَأَحْرز نفسه منهم ، كذلك العبد لا يحرز نفسه من الشيطان ؛ إلا بذكر الله**"[٢] .

٧- قراءة أذكار الصباح و المساء :

وما ورد فيها من الآيات و الأحاديث ، والمحافظة عليها كل يوم ، فهي سبب - بإذن الله - يُعين الإنسان على أن يحفظ نفسه من الشيطان ومكره ، ومصائب الدنيا وابتلاءاتها .

١ – رواه البخاري .
٢ – رواه الترمذي .



٨- النفث عند النوم :

كما ثبت عن النبي ﷺ أنه : " كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه ، ثم نَفَثَ فيهما من القرآن : قل هو الله أحد ، وقل أعوذ برب الفلق ، وقل أعوذ برب الناس ، ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده ، يبدأ بهما على رأسه ، ووجهه ، وما أقبل من جسده ، يفعل ذلك ثلاث مرات "[١].

٩- تكرار هذا الدعاء :

الذي ورد عن أحد السلف وهو : (اللهم إنك سَلَّطتَ علينا عدوًا بصيرًا بعيوبنا ، يرانا هو وقبيله من حيث لا نراهم ، اللهم فأيِّسْه مني كما أيَّسته من رحمتك ، وقنِّطه مني كما قنَّطْتَهُ من عفوك ، وباعد بيني وبينه كما باعدت بين المشرق و المغرب) .

١ - رواه البخاري .

الرقية علاج لكل الأدواء

لقد اتجه كثير من المسلمين في علاج ما يصيبهم من الأمراض العضوية والنفسية والروحية ؛ إلى الأسباب المادية ، وإلى الاهتمام بعلاج الجانب الجسدي من الإنسان ؛ من تناول الأدوية الطبية ، والعقاقير المهدِّئة ، وإجراء العمليات الجراحية و غيرها ، وهذا أمر طبيعي وشرعي .

ولكنهم - مع تلك الأسباب الاستشفائية - أهملوا جانبًا مهمًا ، هو العلاج بالإيمان بالله - سبحانه و تعالى - وحسن الصلة به ، وذكره والاستشفاء بالقرآن الكريم[١] .

فإذا اُبتلي أحدهم ببعض الأمراض التي ظاهرها عضويٌّ ، أو بشيء من الأحزان والهموم ، أو الاكتئاب والقلق ، لم يدُرْ بخلده إلا أن يذهب للمستشفيات والأطباء لعلاج حالته !! وما علم أن ما أصابه ليس من الضروري أن يكون سببه داءً عضويًا ، بل من المحتمل أيضًا أن يكون سببه مرضًا نفسيًّا أو روحيًّا .

وتعاليم ديننا الإسلامي بقدر ما تدعو إلى الأخذ بتلك الأسباب المادية ؛ من العلاج لدى أطباء الأمراض العضوية والنفسية ، واستعمال الأدوية ؛ فإنها كذلك تدعو إلى المعالجة بالقرآن الكريم ،

١ - انظر كتيب طريقك إلى الصحة النفسية والعضوية للمؤلف .

الـذي ثبـت نفعـه وأثـره – بحمـد الله تعـالى– في الـشفاء مـن كـل الأمراض ، كيف و الله – سبحانه وتعالى – يقـول : ﴿ وَنُنَـزِّلُ مِـنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاء وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [1].

يقول ابن القيم (رحمه الله) : (القرآن هو الشفاء التامُّ من جميع الأدواء القلبية و البدنية ، و أدواء الدنيا و الآخرة ، و لكن ما كـل أَحدٍ يُؤهَّل و لا يُوفَّق للاستشفاء بالقرآن)[2].

و مع ذلك لا يصح أن يفهم أحد من الناس خطـأً ، أننا نـدعو إلى ترك الاستشفاء بتلـك الأسـباب الماديـة ، أبـداً ، إنما نـدعو إلى الجمع بينها وبين الأدوية الإلهية (وهي الرقية الشرعية مـن القـرآن الكريم ، و الأدعية النبوية) لأن ذلك الجمع منهج نبويٌّ كريم ، له دلالة من فعله وقوله ﷺ .

ومما ثبت في ذلك ؛ ما فعله النبي ﷺ عنـدما لدغتـه عقـرب أثنـاء الصلاة ؛ فقال : " لعـن الله العقـرب مـا تـدع نبيًّـا و لا غـيره ، قـال الراوي : ثم دعا بإناء فيه ماء وملح ، فجعل يضعه موضع اللدغة في الماء و الملح ، ويقرأ قل هو الله أحد ، و المعوذتين حتى سكنت ! "[3] .

وقد يـسأل سـائل : مـا صـلة لدغـة العقـرب ، وهـي مـرض عضويٌّ بَحْت ، بمسألة الرقية ؟

ونجيبه : هكذا فعل النبي ﷺ وتداوى !

---

١ – سورة الإسراء آية (٨٢).

٢ – انظر زاد المعاد ٦/٤ و ٣٥٢/٤

٣– السلسلة الصحيحة للألباني (٥٤٨)

وكذلك أمرُه بالرقية في عِدَّة حالات ، وأمراض جسميَّةٍ مماثلة ، كقوله - عليه الصلاة والسلام - للجارية التي كان في وجهها سَفْعَة (وهو سواد في الوجه) : "**استرقوا لها فإن بها النظرة**"[1]!

ثم إن الوقائع الكثيرة في الماضي والحاضر ، أثبتت نفع الرقية ؛ في علاج كثير من الأمراض النفسية و الروحية ، والعضوية وما ظاهره عضوي ..

كل ذلك يدعونا إلى الاستفادة من هذا الدواء الرَّباني المجانيِّ ؛ في علاج كل ما يُصيبنا من أمراض .

لهذا لا ندعوك لتجربة الرقية ، حتى تقطف ثمرتها ونفعها ؛ لأن التجربة قابلة للنجاح أو الفشل ! ولكن تأكد أنك متى أخذت بها بشروطها ؛ فإنك ستستفيد منها - بإذن الله تعالى - إما بالشفاء العاجل ، أو التخفيف من آثار المرض النفسي أو العضوي إلى أن ينقطع نهائِيًّا في القريب العاجل - بإذن الله تعالى - .



إذا أردت يا أخي الكريم الاستفادة من هذا الدواء ، فنوصيك بما يلي :

١ - رواه البخاري .



١- أن توقن بقلبك اليقين الكامل بنفع كلام الله - سبحانه و تعالى - وأنه شفاء بإذن الله تعالى ، وعافية مُؤكَّدة من كل الأمراض .

٢- أن ترقي نفسك بنفسك ، و لا حاجة لك أن تذهب إلى أحد يرقيك إلا في حالات ضروريَّةٍ ، ترى أنك محتاج فيها إلى مساعدة خارجية .

٣- اختيار بعض الآيات القليلة ؛ لتكون رقية لك ، مثل : سورة الفاتحة ، آية الكرسي ، و أواخر سورة البقرة ، و أول سورتي يس و الصافات ، و الإخلاص و المعوذتين ، وتكرار قراءتها .

٤- النَّفثُ على الصَّدر و أنت تقرأ هذه الآيات من القرآن .

٥- وحتى تستفيد أكثر - بإذن الله تعالى - من هذه الرقية بنسبة مضاعفة ؛ اجمع كفيك وانفث فيهما ما تقرأه من القرآن ، ثم امسح بهما ما تستطيع الوصول إليه من جسدك ، مثلما يفعل المسلم تمامًا عند نومه ، كما أمرت بذلك السنة .

٦- الحرص على قراءتها كل يوم أو يومين ، مع الاستمرار وعدم الانقطاع ؛ حتى ترى الشفاء التام بإذن الله تعالى .



لئن شكرتم لأزيدنكم

هل يستطيع إنسان في هذه الحياة ، أن يقوم بتعداد ما أنعم الله سبحانه به عليه من نِعَمٍ كثيرة : في عقله ، وجسمه ، و صحته ، و أهله ، و أكله ، و شربه ، و سكنه .. و غيرها ؟

ثم هل تراه يستطيع أن يشكر هذه النِّعم التي تتوالى عليه ، في كل لحظة من لحظات حياته ، و في كل نَفَس من أنفاسه ، و خطوة من خطواته ؟

لا أظن شخصًا يتجرأ بالإجابة بنعم ، و لو بعشر معشارها ؟ حتى و لو كان لشكر نعمة واحدة ، فكيف بها مجتمعة ؟

و حتى تعرف - يا من تشكو قلةَ السعادة القلبيَّة ، وضعفَ الاستقرارِ النفسيّ- فضلَ الله عليك بنعم لا تعدُّ ولا تحصى ، و تعلم أن هناكَ خلقًا ابتلوا بفقدها ، و ليس يعلم إلا الله مدى ما يحسونه من ألم ! تعال...

(و انظر إلى من حُبس في جلده ، فلا يستطيع حركة واحدة ، بعد أن قيَّده مرض الشلل لسنوات ، قد تصل إلى عشرين سنة أو أقل أو أكثر !!

و إلى من يستجدي الهواء الواسع ، نَفَسًا يُحيي به صدره العليل، فما يعطيه الهواء إلا زفرة ، و تخرج شاخبة بالدم !!

و إلى من عاش مقطوع اليد ، أو الرجل ، أو الأصابع أو فقدها جميعًا !!

وإلى من أخذ الله – سبحانه – بصره ، فهو يتلمس حاجاته تلمُّسًا ، ويمشي في طريقه سويـًا تارة ، و يسقط في حفرة تارة أخرى !!

وإلى من يَتلوَّى من أكل لقمة ، بل و لا يتغذى إلا غـذاء سـائلاً من أنبوب وضع في جنبه ؛ لأن أجهزته الهاضمة قد عُطبت !!

و منهم . . و منهم)[1].

بعد هذا .. أتراك تبيع عينيك في مقابل مليون ريال؟

وكم من الثمن تظنه يكفيك في مقابل أن تبيع أذنيك ، أو ساقيك ، أو رئتيك ، أو كبدك .. ؟

ثم بعد هذا كله .. أَلستَ تنعم أيهـا المـسلم – أيتهـا المـسلمة – بنعمة خاصة لا يملكها إلا واحد من سـتة أشـخاص في العـالم !! .. إنها نعمة الهداية إلى دين الإسلام ، الدين الحق الذي لا يقبل الله – سبحانه – يوم القيامة دينًا غيره !!

إنها حقـًا نعمٌ كثيرة حسِّيَّة و معنويَّة ، لا تُعدُّ و لا تُحصى ، قال تعالى : ﴿ وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّـن بُطُـونِ أُمَّهَـاتِكُمْ لاَ تَعْلَمُـونَ شَـيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ الْسَّمْعَ وَالأَبْـصَارَ وَالأَفْئِـدَةَ لَعَلَّكُـمْ تَـشْكُرُونَ ﴾[2]، وقال تعالى : ﴿ وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَةَ اللّهِ لاَ تُحْـصُوهَا إِنَّ اللّـهَ لَغَفُـورٌ رَّحِيمٌ ﴾[3].

---

١ – جدد حياتك لمحمد الغزالي ص ١٣٥ (بتصرف) .

٢ – سورة النحل (٧٨) .

٣ – سورة النحل (١٨) .



أَوَ ليست هذه النعم تستحق الشكر للمتفضل بها علينا ، شكرًا حقيقيًّا بالقلب و اللسان و الجوارح ، حتى يزيدنا من فضله ونعمه وإحسانه ؛ لأنه سبحانه يقول : ﴿ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ﴾ [1].

ثم ألا ترى أن توافر هذه النعم لديك سبب في جلب السرور للقلب ، و السعادة للنفس ، و الطمأنينة للروح ؟!



إذا أردت حقًّا أن تشكر نعم الله الكثيرة عليك ، و تشعر بالسعادة في حياتك ؛ ففكر فيما تملك من تلك النِّعم ، وكثرة أعدادها الحسِّيَّة والمعنويَّة لديك .

ثم انظر إلى الجانب المشرق عندك ، وانصرف عن النظر إلى الجانب المأسوي فيها ، حتى لا تَتحسَّر على ما ينقصك ، وتسعد بما لديك مهما كان قليلاً أو صغيراً .

١ - سورة إبراهيم (٧) .



اجعل الدعاء سلاحك

أنعم الله سبحانه على عبده المسلم بنعم شتى ، وفضائل عدة .. ومنها سلاح الدعاء .

حيث يستطيع في أي وقت وحال أن يدخل على ربه سبحانه ، ويلتجئ إليه ويدعوه رغبًا ورهبًا ، ليُصلح به أحواله ، و يواجه به كل معضلة تقف في وجهه ، سواء أكان ذلك في جانب إيمانه ، أو معيشته ، أو زوجه ، أو ولده ، أو صحته ، أو مستقبله ، أو أخراه .

هذا السِّلاح متى توافرت شروطه ، و انتفت موانعه ؛ حصل الداعي – بإذن الله تعالى – على ما يتمنى ، في دنياه إن كان خيرًا له ، أو في أخراه ، و هو الأحسن و الأبقى .

قال تعالى : ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُواْ لِي وَلْيُؤْمِنُواْ بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴾[1] .

لأن الإنسان مادام يحرص على أن يطرق أبواب البشر ؛ ليساعدوه في الوصول إلى أسباب السعادة و الطمأنينة ، وإزالة ما يُصيبه من أسباب الهَمِّ أو الغَمِّ أو الحَزَن ، و هو من باب الاستعانة المباحة بالبشر فيما يقدرون عليه ..

١- سورة البقرة (١٨٦) .

و كما يتخذ و يُجرِّب من الوسائل المادية في نيل تلك المرادات الشيء الكثير .

فمن باب أولى وأحرى ، أن يطرق أبواب الذي بيده ملكوت هذا الكون ، و الذي يقول للشيء كن فيكون !

وذلك بدعائه والالتجاء إليه ، وتذلُّله ، وخضوعه ، وبكائه بين يديه ، كما قال سبحانه : ﴿ **أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ** ﴾[1] وقال : ﴿ **وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُواْ لِي وَلْيُؤْمِنُواْ بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ** ﴾[2] ، بل إن الله سبحانه يغضب من العبد الذي لا يدعوه ، كما قال النبي ﷺ : "**من لم يسأل الله ؛ يغضب عليه**"[3] .

إذاً فلنكثر من الدعاء وبرفقه العمل ؛ لعل دعوة من تلك الدعوات المباركة ، يُستجاب لها ؛ فيفتح الله سبحانه للإنسان بها من خير الدنيا و الآخرة ما يتمناه و يحلم به ؟!

ولو حفظ المسلم مثل هذه الأدعية ، و كَرَّرها عند كل كَرْب أو حُزْن ؛ لأثمرت سعادة و طمأنينة كبيرة .

١- سورة النمل (٦٢).

٢- سورة البقرة (١٨٦) .

٣ – رواه الترمذي .

فقد كان رسول الله ﷺ يقول عند الكرب : " **لا إله إلا الله العظيم الحليم ، لا إله إلا الله ربُّ العرش العظيم ، لا إله إلا الله ربُّ السماوات وربُّ الأرض ، وربُّ العرش الكريم** "[1] .

و كان النبي ﷺ إذا حَزَبه أمر قال : " **يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث** "[2] .

و في دعوة أخرى ، أن رسول الله ﷺ قال : دعوة المكروب : " **اللهم رحمتك أرجو ، فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين ، وأصلح لي شأني كله ، لا إله إلا أنت** "[3] .

و في حديث أسماء بنت عُمَيْس ، أن رسول الله ﷺ قال لها : " **ألا أُعلّمك كلمات تقولينها عند الكرب .. الله ربي لا أشرك به شيئًا** "[4] .

و أخيرًا .. يقول أحد الحكماء : لماذا تقلق و أنت تستطيع الدعاء ؟ ألا تعلم أن الدعاء يمكنه أن يمدك بالسكينة ، و أن يُزيل همك ؟ لأنه يضع المشكلة بين يدي القوة الأعلى و الأكبر !

---

١ – رواه البخاري و مسلم .

٢ – رواه الترمذي .

٣ – رواه ابن حبان .

٤ – رواه الإمام أحمد .



إضاءة الفكرة

حتى لا تكون من المحرومين من هذا الخير العظيم ، ولا يكون حظك منه إلا المعرفة النظرية ! اجعل لك نصيبًا يوميًّا من هذا الدعاء ، وخاصة في الأوقات التي يرجى فيها إجابة الدعاء ، كثلث الليل الأخير ، وعند السجود ، وبين الأذان و الإقامة ، وعند نزول المطر ، وعند خشوع الإنسان وتذكر ذنوبه وتقصيره ، وفي آخر ساعة من يوم الجمعة .. وغيرها .



أهم شيء أن تكون فائزًا

يمكن تقسيم الناس في هذه الدنيا إلى أقسام عدة ، أهمها :

١- الإنسان السعيد في نفسه ، الناجح في دنياه ، الفائز في الآخرة – إن شاء الله تعالى – و هو أعلاهم درجة .

٢- الإنسان السعيد في نفسه ، غير الناجح في دنياه ، الفائز في الآخرة – إن شاء الله تعالى – .

٣- الإنسان غير السعيد في نفسه ، الناجح في دنياه ، الفائز في الآخرة – إن شاء الله تعالى – .

٤- الإنسان غير السعيد في نفسه ، غير الناجح في دنياه ، الفائز في الآخرة – إن شاء الله تعالى – .

٥- الإنسان السعيد في نفسه ، الناجح في دنياه ، غير الفائز في الآخرة .

٦- الإنسان غير السعيد في نفسه ، الناجح في دنياه ، غير الفائز في الآخرة .

٧- الإنسان غير السعيد في نفسه ، غير الناجح في دنياه ، غير الفائز في الآخرة !!

فيا ترى أي قسمٍ تريدُ أن تكون من أهله ؟ !

لاشك أن القسمَ الأول هو المستوى الذي يجب أن يصل إليه كل مسلم و مسلمة .



و مع ذلك فقد يُحال بين الإنسان ، و بين أن يصل إلى الكمال في الجزئيتين الأوليين من ذلك القسم ؛ لظروف معينة ، و أسباب قد تخرج عن طاقته ، كأن يكون مريضًا في جسمه ، أو مهمومًا في نفسه ، أو فقيرًا من المال ، أو غير ذلك من الابتلاءات والعقبات ؛ فعليه أن يصبر ويحتسب على ما ابتلاه الله به من نواقص الدنيا ، وحينئذٍ لا بأس أن ينزل إلى القسم الثاني أو الثالث أو حتى الرابع .. ، المهم أن يكون فائزًا في الآخرة بجنة ربه ، بعد رضاه وعفوه ومغفرته سبحانه .

أمَّا أن يكون من أهل القسم الخامس أو السادس أو السابع ؛ فتلك مصيبة الدنيا ، وشقاء الآخرة نعوذ بالله من ذلك .



اجعل طموحك العالي ، وأملك الكبير أن تكون من أهل القسم الأول ، الذي يملك السعادة في حياته ، والثروة و الغنى في يده ، ويأمل الفوز بالفردوس الأعلى في الآخرة بإذن الله تعالى .

والمسلم متى عمل واجتهد ، في الحصول على تلك الأمنيات الغالية ، وبذل كل ما يستطيع من إمكانات مادِيَّةٍ ومعنويَّةٍ ، ونفسيَّةٍ وإيمانيَّةٍ ؛ فإنه - ولا شك - سيصل إلى ما يريد من خير ورفعة في دنياه وأخراه .





خامساً

الحياة مدرسة السعادة



الحياة لا تخلو من متاعب

لا نتوقع أن نجد أحدًا من خلق الله في هذه الدنيا مستريحًا من التَّعب والنَّصب ، سواء كان ذلك الخلق هو الإنسان ، فقيرًا أو غنيًّا ، كبيرًا أو صغيرًا ، أو كان حيواناً أو طيرًا ، بل حتى الأسماك في بحارها ، و الهوامّ في جحورها !!

فالله سبحانه و تعالى يقول عن الإنسان :﴿ **لَقَدْ خَلَقْنَا الإنسَانَ فِي كَبَدٍ** ﴾[1] أي : أنه لابدَّ أن يُكابد و يُقاسي الكثير من الشدائد في هذه الحياة ، و كذلك في البرزخ و يوم يقوم الأشهاد .

طُبعت على كدر وأنت تريدها صفواً من الأقدار و الأكدار !
ومكلّف الأيام ضد طباعها مُتطلب في الماء جذوة نار

يقول النبي ﷺ في وصف الإنسان ، و أنه ذو حركة دائبة : "**كل الناس يَغْدو فبائع نفسه ؛ فمعتقها أو موبقها**"[2] .

وحتى ترى صورة هذا الغُدُوّ ماثلة أمام عينيك ؛ لعلك وقفت في يوم من الأيام على ناصية أحد شوارع المدن الكبيرة ، وهي مُكتظَّة بالذاهبين والآيبين ، ركبانًا على سياراتهم ودراجاتهم ، أو مشاة على أقدامهم ، رجالاً ونساءً ، أو غيرهم .

فتساءلت في نفسك :

---

١ – سورة البلد آية (٤) .

٢– رواه الترمذي.



ماذا يريد هـؤلاء النـاس ؟ ولمـاذا يَتعبُـون ويَنْـصَبُون ؟ ولمـن يكدحون ويبذلون ؟ وهل هذا التَّعب و الشقاء يَصبُّ في صالحهم ، فيرفع من درجاتهم عند الله يوم القيامة ، ويُثقِّل موازين حسناتهم ؟ فيفوزون بسعادة الدنيا و الآخرة ، أم أنه لا قَدَّر الله عكـس ذلـك ، فيجتمع لأحدهم تَعَب الحياتين ، و شقاء الدارين ؟!

إن المـسلم و المـسلمة الـذي وَجَّـه محيـاه و مماتـه لله سـبحانه رب العالمين ، والتزم بأوامر الله ورسوله ، في كل شأن من شؤون حياتـه ، لا يشعر بثقل المتاعب التي قد يُصيبه شيء منهـا ، و لا بـضغوط الأحـزان التي قد تمر عليه ، قليلة كانت أو كثيرة ؛ لأنه يدرك شيئًا مهمًّـا لا يـدرك جُلَّه أولئك القوم الذين غرقوا في حُـبِّ الـدنيا ، وجهلـوا غايـة خلقهـا ووجودها ؛ ألا وهو عِظَم الحسنات التي يكتبها الله سبحانه له عندما :

يصبر على كل مصيبة تقع عليه بقضاء الله و قدره ، و خاصـة التي ليس هو سببًا مباشرًا في حدوثها .

أو يُؤَدِّي الواجبات المفروضة عليه من ربه سبحانه و رسوله ﷺ من عبادات وطاعات .

أو يجتنب المعاصي و المنكرات التي حَرَّمها عليه دينه .

فهي إذاً متاعب من جهة ، ولكنها حسنات كثيرة من جانب آخر .

ولأجل أن نتأكد من هذه المعـاني المهمـة ، ونَتحمَّـل في سـبيل مرضاة ربنا وطاعته كل ما نظن أنه تعب ومشقة ؛ لنـستمع إلى هـذا الحديث المؤثر عن النبي ﷺ حيث يقول : "**يُؤتى بـأنعم أهـل الـدنيا من أهل النار ، يوم القيامة ، فَيُصْبغ في النار صبغة ، ثم يقال : يـا**



ابن آدم هل رأيت خيرًا قط ؟ هل مَرَّ بك نعيمٌ قط ؟ فيقول : لا ، والله ! يارب ! ويُؤتى بأشد الناس بُؤسًا في الدنيا ، من أهل الجنة ، فيصبغ صبغة في الجنة ، فيقال له : يا ابن آدم ! هل رأيت بؤسًا قط؟ هل مَرَّ بك شدة قط ؟ فيقول : لا ، والله ! يارب ! ما مَرَّ بي بُؤس قط ، ولا رأيت شدة قط "[1] .



إضاءة الفكرة

ليس المسلم في هذه الدنيا هو الذي يشعر بالتَّعب و النَّصَب ، ويتألم ويحزن لوحده ، بل كذلك غير المسلم يصيبه مثل ذلك ، ولكن شتان بينهما في الآخرة ، فالمسلم ينال الأجر و الثواب على كل ما يصيبه إذا احتسبه عند ربه ، وهذا مما يُخفِّف عنه أثر الألم و التعب ، وذاك لا ينال شيئًا مطلقًا ،

يؤكده قوله تعالى : ﴿ إِن تَكُونُواْ تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللّهِ مَا لاَ يَرْجُونَ وَكَانَ اللّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴾[2].

فاهنأ لذلك و طب عيشًا أيها المسلم !

١ - رواه مسلم.

٢ - سورة النساء (١٠٤) .

لعل الجزء الأفضل من حياتك لم يأت بعد !

إذا كنت تعيش في شيء من الأوضاع غير المستقرة ، والأحوال التي لا ترضيك ، مادية كانت أو اجتماعية أو عائلية أو نفسية ، فشعرت ببعض الهمِّ والحَزَن يسيطر على تفكيرك و كيانك ، و كأن الدنيا أظلمت في عينيك ، و نجح الشيطان في الهجوم بخيله وَ رَجْلِه على عقلك و أحاسيسك ..

فاجعل التفاؤل بالمستقبل القادم هو عنوانك .. و قل لنفسك دائمًا و أبدًا :

الجزء الأفضل من حياتي لم يأت بعد !!

سيكون غدي أحسن من يومي بإذن الله تعالى !!

سأنتقل من حال ضيقة إلى أحوال أوسع وأرحب !!

وقريبًا تُشرق الشمس ، لتنشر فرحها وسرورها في كياني !!

بل ، إني لأرجو رحمة ربي ، و كريم فضله و إحسانه عليَّ ، في الحاضر و المستقبل وفي الماضي ، حتى ولو كنتُ كثير الذنوب والتقصير ، ما دمتُ أستغفره ، وأرجع إليه في كل وقت !

فما عند الله لعبده من الخير والنِّعم ، أفضل بكثير مما عند الإنسان لنفسه .. ولكن الناس يستعجلون !

إنه ليس من الإنصاف في شيء ، ومن الظلم الفادح ؛ أن تحكم أيها الإنسان على مستقبلك القادم ، و تختصر آمالك و أحلامك ؛



بما تعيشه اليوم من ظرف معين ؛ مهما كان فيه من الضيق و الشدة ! أو حادث عابر ؛ مهما كان فيه من الألم والتعب !

إنك إن فعلت ذلك .. فهذا عين الظلم لنفسك وحياتك وللناس من حولك .

وما عليك الآن إلا أن تحمل روح الأمل على الدوام .

لتكسر حاجز ما قد يُحيط بك من الخوف والعجز والإحباط .

وتنطلق نحو آفاق رحبة من الشعور بالسعادة و البهجة .

وتستعين بالله ثم بإرادتك و قواك على الحركة الفاعلة في الحياة .

لتنال بإذن الله أمنياتك الغالية ، و طموحاتك العالية .

إضاءة الفكرة

يكون التفاؤل الإيجابي بالمستقبل صحيحًا - حتى ولو كنتَ ترى على وجه الخطأ أن معطيات الحاضر لا تُبشر بشيء مفرح - عندما لا تُفرِّط منذ الآن في أية لحظة وخطوة ، مهما كانت قصيرة وقليلة ، في تربية نفسك وترقية ذاتك ، في كل مجال من مجالات حياتك ؛ الفكرية و الإيمانية والعملية ؛ ليكون ذلك المستقبل الذي ينتظرك هناك ، على أحسن وجه - بإذن الله تعالى - ؛ سعادة ونجاحًا وفوزًا .

الدنيا دار ممر

قيل : إن نوحًا - عليه الصلاة و السلام - سُئل - و هو الذي عُمِّرَ مدة طويلة - عن وصف الدنيا فقال : مثل دارٍ لها بابان ، دخلتُ من الأول ، وخرجتُ من الآخر !

فإذا كان من عاش فيها مئات السنين يصفها بهذه السرعة ، فكيف يصفها بمن سيُعمَّر فيها عشرات السنين فقط ؟!

وهل من الحكمة - والحال تلك - أن يحزن الإنسان على ما أصابه من مشكلات ، أو يتألم لما يعانيه من هموم ، أو يغضب إذا أوذي في نفسه ، أو يُعلّق على الدنيا سعادة كاملة ، أو صحة دائمة ، أو غنى مستديمًا ؟

لا نظن ذلك ..

إنما داعي العقل و البصيرة ، يدعوه أن يُوطّن نفسه على تَحمُّل ما قد تأتي به الدنيا من ابتلاءات وتحديات ، قد تحرمه بعض الشيء من مباهج السعادة ، ومعاني الفرح ..

لأنه يوقن أن هذه الدنيا قصيرة الأمد ، قليلة الساعات ، وما يدري متى يقال له : حان رحيلك !

وهناك يجد السعادة التامة ، و النعيم الدائم ، لكل من عرف أن الدنيا دار ممر ، فاستغلَّ دقائقها القليلة ، وظروفها المتقلبة ؛



بأنواع الأعمال الصالحة ، والتَحلّي بكل الأخلاق الفاضلة ، و ترك الآثار الحسنة على وجه هذه الأرض ، وفي نفوس الخلق .

وإذا كان الأمر كذلك ؛ فإنه من غير المقبول أن يستسلم الإنسان للأحداث ، والمشكلات ، و الهموم ، وإنما عليه أن يدرك عدة أشياء مهمة .. وهي أن هناك :

- أوامر وتكاليف شرعية يجب أن يمتثلها ، فيقوم بالواجب ، ويدع المحرم .
- و أسبابًا حسِّيَّة بشرية كونية ، يجب أن يفعلها على أحسن وجه .
- و شعورًا معنويًا نحو هذه الدنيا و أنها دار ممر وامتحان ، وليست مقرًّا نهائيًّا له ، يجعله مطمئن البال ، مرتاح النفس على أي حال، ما دام قد قام بالواجبين السابقين كما ينبغي .



اجتهد أن لا يتعلق قلبك بالدنيا وأهلها وشهواتها قدر ما تستطيع ، وكن في الدنيا كعابر سبيل ، إذا أصبحٍ لا ينتظر المساء ، وإذا أمسى لا ينتظر الصباح ! لِتُكَافأ عاجلاً بسعادة القلب وطمأنينة النفس ، وتكافأ مرة أخرى بالإعانة على أداء الصالحات ، و المنافسة في الطاعات ، واجتناب المحرمات .



كن مرنًا

إذا أدركنا نظريًّا أن الحياة الدنيا خلقها الله - سبحانه و تعالى - على نحو معين ، وبشكل خاص ، وطعم مختلف ، في كل أحداثها وقضاياها ، و حالها وعيشها .. فماذا يفعل عمليًّا كل إنسان عاقل حيال تلك الأوضاع ؟

أليس من الحكمة أن يتقبلها على ما فيها من بعض النقص والعيوب ؟ حتى يسعد في نفسه وحياته ، و يُوفِّر أحزانه وهمومه ، ويريح أعصابه وتفكيره !

ذلك أن هذا الكون لا يضيق بنفسه وبما خلقه الله من مخلوقات شَتَّى ! كلا ، ولكن أنفس الناس وأخلاقهم وتعاملهم مع بعضهم البعض هي التي تضيق وتشتد إلى حدِّ الإيذاء والتحريش ، والتسبب في الحزن والألم ، وإلى أن تصل إلى الصراع والحرب ، والقتل والدمار !!

لعمرك ما ضاقت بلاد بأهلها   ولكن أخلاق الرجال تضيق

إذاً فالتحدي الحقيقي للإنسان في هذه الحياة هو مع الإنسان الآخر ؛ لأن هؤلاء البشر مختلفو الأخلاق والنفوس ، ومتنوعو الطبائع والأمزجة ، وكلٌّ يحمل صفاتًا معينة ، وتفكيرًا خاصًّا ، وأهواء متقلبة ، قد لا يُوحِّدهم دين ، و لا يجمعهم هدف ، و لا



يربطهم فكر ، سواء أكان ذلك الإنسان صديقًا، أو جارًا، أو قريبًا ، أو زوجًا ، أو زوجة ، أو غيرهم .

فإذا لم يستطع أن يَتقبَّلهم على ما هم عليه ، ويكون مرنًا في التعامل معهم ؛ فلا شك أن ذلك سيكون مصدر تعب نفسي له يلازمه طوال حياته .

كذلك الظروف والأحداث السيئة أو المزعجة التي أكثرها من صنع البشر ، وتسمعها وتراها في الشارع ، أو في العمل ، أو في السوق ، أو في البيت ، ما لم تضبط أعصابك حيالها ، وتكن هادئًا معها ، فإن الثمرة معروفة سلفًا على نفسك وأخلاقك !

بل لماذا نبتعد كثيرًا ، فنذهب نعاتب الناس و ظروفهم ، ونلومهم على نواقصهم وعيوبهم ؟ و لو فتشنا على أنفسنا وأخلاقنا ؛ لرأينا أننا جزءٌ من ذلك الواقع البشري بإيجابياته وسلبياته ، وأن عندنا شيئًا من ذلك الخلل والتقصير ، الذي لا يمكن أن يخفى عن الآخرين ، فإذا كانت أنفسنا تحمل مثل ما تحمل تلك النفوس من النقائص ؛ أليس من الخير أن نكون ذوي مرونة معهم ، و شفقة عليهم ، و رحمة بهم .

وإذا زعمنا – كبرًا وغرورًا – أنه لا يوجد عندنا شيء من الأخطاء والعيوب ، وأننا من أحسن الناس أخلاقًا وأكملهم أدبًا ؛ فيكفي أن عدم تقبلنا للآخرين ، وصعوبة المرونة معهم ، دليلٌ واحدٌ على ما يوجد لدينا من نقص خُلقي ، أو عيب نفسي !!



إضاءة الفكرة

ليس لنا خيار أمام أحداث الدنيا التي لا تأتي على ما نريد ونشتهي ، وكذلك أهلها الـذين يـصنعون الهمـوم و التحـديات ، و يخالفوننـا في الاتجاه و السلوكيات ، إلا أمرين :

- إمـا أن نلـين مـع النـاس والأحـداث ، ونـنحني حتـى تمـر الأعاصير ، ونكون مرنين مـع الخلـق فيمـا فيـه مندوحـة ، وليس فيه مخالفة شـرعية حتـى نعـيش مـع أنفـسنا ومعهـم بسلام .
- وإما أن نتمزق أسفًا ، و نتقطع غيظاً ، و نتحطم حزنـًا !!

ويبدو أن الاقتراح الأول هو الذي سيختاره كل عاقل منصف لنفسه ولغيره .



5

أنجز شيئًا مًا كل يوم

إن من مصادر فرح الإنسان وسروره ، أن يرى شيئًا من أعماله المشرِّفة ، و آثاره الحميدة ، سواء كانت من الناحية العلمية ، أو الإيمانية ، أو الأخلاقية ، أو الدعوية ، أو الاجتماعية ، أو الشخصية ، أو الوظيفية ، أو غير ذلك .

ولكن هذه الأمنيات السعيدة ، قد يُثَبِّط الشيطان تنفيذها في نفوسنا ، إذا استجبنا لحيله ومكره ، وذلك عندما نرغب أن نرى شيئًا من التغيير الذاتي في نفوسنا ، أو إنجازات الإصلاح الاجتماعي حولنا ؛ فيدفعنا بخبثه إلى العمل بحماس شديد ، حتى نرى الثمار بين عشيَّة وضُحاها ! ولأن هذا مستحيل في واقع النفس و الحياة ؛ فهو يدفعنا بضغطه إلى الجانب الآخر ، وهو التساهل والاستسلام للراحة والركود ، فلا نعمل شيئًا مطلقًا !! و هذا ما يريده أيضًا !!

فالطريق الصحيح والأمثل في إنجاز المشاريع هو :

أن يضع الإنسان كل يوم لَبِنَةً واحدة فيما عزم عليه من مشروع ؛ ليضع في اليوم التالي لَبِنَةً أخرى .

أو يسير خطوة واحدة في طريق الألف ميل ؛ ليتبعها خطوة ثانية ، وثالثة ، وعاشرة .

و هكذا حتى يكتمل البناء و السير .



لأننا لا نتصور في المقياس العقلي أن مثل تلك البنايات العملاقة ، التي نراها هنا أو هناك ، و المشاريع الضخمة ، قد أُنجزت في يوم و ليلة ، و لكنها احتاجت إلى تلك الخطوات التي نُسمِّيها صغيرة ، فصارت مع المتابعة اليومية ؛ شيئًا مُبهرًا و مُؤثرًا ، كمثل قطرات المطر عندما تتابع ؛ فيكون منها السيول الجارفة و الأنهار العظيمة .

فَهلاَّ استطعنا كل يوم أداء عمل صغير ؛ لنُسعد به أنفسنا و غيرنا .



حتى نرى أثر العمل الصغير المستمر في واقع حياتنا ، و ما يثمره من إنجاز أعمال كبيرة ؛ لِنُجرب كل يوم أن :

نقرأ صفحة من كتاب الله الكريم ، أو نحفظ آية واحدة .

أو نحفظ حديثًا واحدًا .

أو نطبق مهارة تربوية .

أو نقرأ (١٠) صفحات من كتاب مفيد في برنامج علمي متكامل .

أو نكتب صفحة واحدة من مشروع تأليف كتاب .

أو نمارس فنًّا من فنون الحياة المؤثِّرَة .

أو نُعدَّ مقالاً جيدًا ؛ لنشره في مجلة أو جريدة ... إلخ



التحديات كلها مؤقتة

هل رأيت في هذه الدنيا حالة واحدة دامت لإنسان مّا ؟ سروراً كان أو حزنًا ، غنًى أو فقرًا ، صحة أو مرضًا ، اجتماعًا أو افتراقًا..!!

لا نظن ذلك ؛ لأن الدنيا لا تُبقي أحدًا على حال واحدة مطلقًا .

إذاً فلماذا لا يشعر الإنسان بالسعادة والبهجة ؟ مادامت تلك الأمور غير المرغوبة ، ستكون طارئة ولا شك ، و ضيف سريع الارتحال : اليوم ، أو غدًا ، أو بعد غدٍ - بإذن الله - !

و لماذا يَتوهَّم ، ويُدخل الشيطان في عقله أنه إذا حدث له ما يُحزنه و يُؤلمه ، أو يَهمُّه و يُقلقه من الأحداث ؛

أن مستقبل حياته قد ضاع ؟!

أو أن الدنيا صارت بهذا السواد الذي يملأ عينيه ؟!

أو أن طرق النجاح والخلاص كُلَّها أصبحت مسدودة أمام ناظريه !

أليس من الأولى أن يأخذ الوقائع بمنظار أجمل ، وروح تفاؤلية ؛ لعلمه المؤَكَّد أن الحياة و الموت ، و النجاح و الفشل ، و الناس والظروف ، و السعادة و الشقاء كلها بيد الله - سبحانه و تعالى - يُقلِّبها و يُعطيها لمن يشاء ، و يمنعها عَمَّن يشاء كيف يشاء ، في كل يوم ولحظة ، و ليست مرتبطة بالبشر مهما كانت قوتهم ،



وسيطرتهم على مجريات الأحداث ، كما يظن ذلك بعض الناس ظاهرًا .

و هذا لا يعني أن الظروف ما دامت مُتقلّبة ، لا تَبقَى على حال ؛ أن يقف الإنسان أمامها مكتوف الأيدي ، و في موقع المتفرِّج عليها، منتظرًا تَغيُّرها الذاتي بلا جهد أو عمل !

كَلاًّ ، فهذه نظرات سلبية ممقوتة في الدِّين ، و إنما الشرع والعقل يَحُثَّان على استغلال كل وقت و حال و فُرصة ، حتى ولو كانت عسيرة وثقيلة ؛ للعودة إلى الله – سبحانه – ومراجعة النفس، وتغيير المنهج الخاطئ ، و تزكية القلب ، و تطوير الذات .

فإذا فعلنا ذلك بكل دقة وتكامل ، وصدق وإخلاص ، استطعنا – بإذن الله تعالى – كسب هذه الظروف على أي حال لصالحنا ، وكانت خيرًا لنا من حيث نظن أنها شرٌّ وبلاء ، وهي بخلاف ذلك !

ولربَّ نازلة يضيق بها الفتى ذرعًا وعند الله منها المخرج
كَمُلت فلما استحكمت حلقاتها فُرِجت وكان يظنها لا تفرج !





إضاءة الفكرة

هذه الحالة التي تعيشها أيها المسلم ، و تشعر أنك غير راضٍ عنها ، تأكد أنها ستتغير في يوم من الأيام ..

ولكن هل تريد أن يكون ذلك التغير إيجابيًّا أم سلبيًّا ؟

ذلك - بعد مشيئة الله سبحانه - بيدك الآن !

فابحث بكل تجرد عن أسباب أية حالة غير مرضية تَمرُّ عليك ، و اجتهد في علاجها ، مع الحرص على البناء و العطاء في كل جانب من جوانب حياتك ؛ ليكون المستقبل الذي تنتظره في صالحك ، و مصدر فرح و سرور لك .

٧

احذر المقارنة

ليس غريبًا أن يحمل الإنسان أطنانًا من الهمِّ و القَلَق ، و جبالاً من الحزن و الألم ؛ ما دام في كل مناسبة و حال ، وهَمُّه و ديدنه ؛ أن يُقارن بين نفسه و بين فلان مثلاً السعيد ، أو الذكي ، أو الغني ، أو الناجح ، أو المشهور ، أو العالم ، أو غير ذلك .

إنما الغريب ألا يُصاب بتلك الأدواء و الأوجاع .

ما دام يَشغل تفكيره بهذه المقارنات السلبية ، التي لا تأتي بخير مطلقًا !

و ذلك أن هذه المقارنة في غالب أحوال الناس ، تُؤخذ بطريقة خاطئة ، وزاوية معينة ، و منهجية ناقصة .

فَتُؤتي أُكَلها هَمًّا و حُزنًا ، و ازدراءً للحال ، و تَنكُّراً و جحوداً للنعم الكثيرة التي يرفل فيها المسلم .

متناسيًا النظر إلى الأسْباب و الزَّمن و الظروف ، التي جعلت المقارَن به يَصِل إلى ما وَصَل إليه ، من مستوى مُشرِّف و عالٍ في جانبه المتميز به .

ولو تَأمَّل الإنسان حال أولئك الذين يُقارن بينهم وبين نفسه ؛ لرأينا أنهم حقًّا يملكون أشياء ، ولكنهم بالمقابل قد يفقدون أشياء أخرى أغلى وأهم .

فمثلاً ذلك الغني الذي قارنتَ نفسك به ، فلا ريب أنه يملك الأموال الكثيرة ، ويستطيع أن يشتري ما يشاء ، ويسافر



إلى أي مكان شاء .. ولكن هلاَّ سألت نفسك وقلت : هل تسبَّبَ ذلك الغِنَى في سعادته أم كان سببًا في شقائه ؟ هل شَكَر نعمة الله عليه ، أم لا ؟ هل أَدَّى الواجبات التعبدية أم لا ؟ .. تأمل و تفكر .

كذلك الإنسان الذي تظن أنه سعيد .. اسأل نفسك : هل هو حقًّا سعيد ؟ أم أنه يضحك أمام الناس و الكاميرات ، ولكنه حزين في نفسه وخلوته ؟ ثم هل تجده حريصًا على الطاعات ، أم أنه كثير الوقوع في المحرمات ؟

ومثله ذلك الذي يُعجبك نجاحه الدنيوي .. هل تظن أن النجاح الدنيويَّ كافٍ عن الفوز في الآخرة ؟ ثم إن كان قد نجح في مجال واحد أو مجالين ، فقد يكون فاشلاً في مجالات أخرى مهمة ، كأن لا يكون مسلمًا ! أو مسلمٌ لكنه لا يصلي ! أو يصلي ولكن أخلاقه سيئة ! أو غير ذلك .

إذاً فالتفت إلى ما عندك من نِعَم إيمانية ، ومواهب فكرية ، وأخلاق عالية ، وقدرات نفسية ، فتلك حقًّا هي الكنوز العظيمة ، وهذه هي أسس السعادة الحقيقية .

فبادر باستغلالها ، واحذر من عقدة المقارنات السلبية العقيمة ، التي تجعلك منطويًا على نفسك ، مضيعًا وقتك وجهدك فيما لا طائل تحته .





إضاءة الفكرة

لو دَقَّقت جيدًا في حالك ونفسك ؛ لعلمت أنك تملك مواهب عِدَّة ، وقُدُراتٍ متنوعة ، قد تكون كبيرة ، وقد تكون صغيرة ، ولكنك أحيانًا لا تفطن إليها ..

فلماذا لا تجتهد في البحث عنها من الآن ، وتعمل على تطويرها ؟ لأنك - مع الزمن - ستحقق من الثمار و النتائج ؛ ما تُسابق به أولئك الذين تراهم أفضل منك في أي مجال ، ولا تَعْجب من ذلك ؛ فإن الجبال من الحصى !



حَلْ مشكلاتك بنفسك

من سُنَّة الله سبحانه في هذه الحياة ، أن تعترض طريق الإنسان بعض التحديات ، سواء كان تحديًا وابتلاءً ؛ نفسيًا ، أو عائليًا ، أو ماديًّا ، أو دراسيًّا ، أو غير ذلك .

و هذا التَّحدي أو تلك العقبة ، إذا اكتفى صاحبها معها بالأماني والأحلام ، دون حلول عملية ؛ فإنها قد تُسبب له شيئًا من الهمِّ والقَلَق ، وستبقى على حالها إلى ما شاء الله !

وإذا كانت هذه هي الحقيقة ، فلماذا لا تسارع في حلِّ مشكلتك ؟

هل تتوقع أن ينزل إنسانٌ من كوكب آخر ليخفف عنك معاناتك ! أو تنتظر كرامة من الله بدون فعل سبب ، لترفع ما بك من ضراء وتحدٍّ !

لا شك أن الإجابة الصحيحة بالنفي .

و مع هذا ، فإنه من خلال الواقع المعاش ، نلمس أن الإجابة هي بالإيجاب !

و كيف ذلك ؟

إنه يظهر عندما نلاحظ أن بعض النّاس ، لا يلقي بالاً في البدء بعلاج أي تحدٍّ يواجهه في أول نشوئه ، فتجده يتركه مع الوقت والظروف ينمو ويكبر ليزيد من آلامه وأحزانه ، غير مبال أن



يستفيد من أدنى جهد وإرادة لديه ، وعلم و خبرة ، في البحث عن أفضل علاج لواقعه ، متناسيًا تلك الحكمة التي تقول : أُقتل المارد قبل أن يكبر ويقتلك !

نعم قد تجد من يساعدك في الخروج ممًّا أنت فيه من مشكلة ، كوالدك مثلاً أو أستاذك أو صديقك أو قريبك ، و قد تذهب إليهم بنفسك ؛ لتستفيد من خبرتهم في ذلك المجال .

ولكن أن تعتمد عليهم ، و تنتظر وقتًا طويلاً لتجد منهم الحلَّ الجاهز ؛ فهذا أمر غير محمود ، ودلالة على قلة الرغبة في التغيير ، وضعف العزيمة ، وعظم الاتكالية .



من الأفضل أن تسارع إلى إيجاد ما تراه من حلٍّ مناسب لما واجهك من تحدٍّ ، ومباشرة ذلك بنفسك ، و الاستفادة مما لديك من قوى ذاتية وإيمانية ونفسية ، مع الاستعانة بالله سبحانه أولاً وأخيرًا ، فإذا خطوت الخطوة الأولى ؛ تأكد أن الله سبحانه سيكون معك بالإعانة و التوفيق ؛ للسير في الخطوة الثانية ، و هكذا.. لتقطع بذلك الأسلوب مصادر القلق ، و تعيش حياتك في سعادة واستقرار .



التوازن سنة الحياة

هذا الكون خلقه الله عَزَّ و جلَّ منتظمًا في سُنن ثابتة ، لا تتغير أو تتبدل .. و من هذه السنن سنة التوازن .

فلو لاحظنا ما خلقه الله سبحانه من أنهار و محيطات ، و جبال وأشجار ، و حيوانات و نباتات ، و غيرها مما صَغُر أو كَبُر ؛ لرأينا بأمِّ أعيننا أنها تُؤكِّد ذلك المبدأ ؛ من التوازن في العدد و الحجم ، و الكمية و النوعية ، و حتى كل جزئية داخلية مما خلق الله من تلك المخلوقات ؛ قائمة على ذلك المبدأ .

و نحن إذا نظرنا كذلك إلى خَلق الإنسان الجسمي ، و ما فيه من أعضاء وأجهزة دقيقة أو جليلة ، و خلايا و جينات ظاهرة أو باطنة ؛ تبين لنا كذلك أنها قائمة على تلك السنة الثابتة .

و لأجل أن يعيش الإنسان بأمن و أمان ، و سلامة و استقرار ؛ عليه أن يأخذ بهذا المبدأ في جوانب حياته ، فيُعطي كُلَّ ذي حَقٍّ حَقَّه ، و لا يسمح بطغيان جانب على آخر .

لأن الله سبحانه خَلَق الإنسان مُكوَّنًا من عدة جوانب ، فهو جسم وقلب ، وكذلك هو عقل ونفس ، و لابُدَّ له من أن يُعطي كلَّ هذه الجوانب حقها من الاهتمام ، والتربية والغذاء ؛ حتى يعيش في راحة واطمئنان .



وإذا تأملنا حال الذين فقدوا الهدوء النفسي ، و الطمأنينة القلبية في عصرنا الحاضر ، وممن ينام ويستيقظ على الهمِّ والقلق ، أو (حياة الطفش!) ؛ لرأينا أن أكثرهم قَدَّم اهتمامه بأحد الجوانب ، على حساب جانب آخر ؛ حيث حرص أكثرهم على إعطاء الجسم ، و النفس حقهما من الغذاء و الترفيه بكل ما أوتوا من جهد ومال ، ونسوا في الجانب المقابل نصيب القلب من الأغذية الإيمانية والروحية ، و العقل من الأغذية العلمية والمعرفية .

كذلك للإنسان في حياته الخارجية جوانبُ أخرى ، عائلية واجتماعية ، واقتصادية ، وعلمية ، ووظيفية ، ولأبدَّ أيضًا أن يُراعي هذه الجوانب كلها مجتمعة ، ويُعطي كل واحد منها اهتمامًا خاصًّا بها كُلٌّ على حسبه .

كما أن له كذلك جانبًا أخرويًّا ودنيويًّا ، و له جانب خاص وعام ، و من الضرورة بمكان ، أن يحرص على أن لا يميل إلى جانب منها على حساب آخر ، مخالفًا بذلك مبدأ الدين و العقل و الواقع ، ومن ثم يفقد ما يتمناه من تلك السعادة الدنيوية.

قال تعالى : ﴿ وَلاَ تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلاَ تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴾[1] .

و لا عجب إذاً أن يوصينا نبيُّنا محمد ﷺ بهذا التوازن ، في توجيهات كافية شافية ، تدل عليها وصية سلمان الفارسي رضي الله عنه



١- سورة الإسراء (٢٩)

لأبي الدرداء ﷺ في قوله : (إن لربك عليك حقًا ، ولنفسك عليك حقًا ، ولأهلك عليك حقًا ، فأعط كل ذي حق حقه) ، فذكر ذلك للنبي ﷺ فقال : " صدق سلمان " [١] .



على المرء الذي يبتغي النجاح في حياته الدنيوية ، و الفوز في آخرته ؛ أن يُحقق التوازن في كل أموره و أعماله واهتماماته ، وأن يخطو في هذا المجال خطوات عملية ثابتة ، على شكل برامج ونشاطات ، إما يومية ، وإما أسبوعية ، تُعطي فيها كل ركن من حياتك نصيبه ، وتُحاسب نفسك على التقصير فيه ، فترتب للجسم ، وللعقل ، وللنفس ، و للقلب ، نشاطه وغذاءه ، و كذلك تُرتب للجوانب الأخرى برامجها الدورية .. وهكذا.. على أمل أن تحافظ عليها بعد ذلك ، و لا تؤجلها إلا في ظروف طارئة تعوضها فيما بعد .

١ - رواه البخاري .

إياك و فراغ الوقت

الفراغ نوعان : معنوي و حسي .

فالمعنوي هو : فراغ القلب و الفكر و النفس من غاية تعيش لها ، و هدف تحيا به ، و هو أخطر النوعين على الإنسان ؛ لأنك قد تراه في الظاهر مشغولاً بحياته ، وكسب رزقه ، و يتمتع بعلاقات حسنة مع الآخرين ، و يتحرك هنا و يذهب هناك ، و لكنه من الجانب الآخر ، تجده يصارع فراغًا من الأعماق ، يُؤدِّي به إلى القلق في نفسه ، و التَّبرم من وجوده ، و تراكم الهموم و الأحزان عليه .

و هؤلاء غالبهم – نعوذ بالله – من الأمم غير المسلمة .

و إن كانت هذه المظاهر قد بدأت تنتشر للأسف بين المسلمين بنسبة عالية في مكان ، ومنخفضة في مكان آخر .

وأما الحسي فهو : أن يكون الإنسان المسلم مقتنعًا بغايته و هدفه ، ويقوم بأكثر الواجبات الدينية ، ومع ذلك تراه من جهة ثانية ، يعيش فراغًا من العمل ، و بطالة من الشُّغل ، لا في أمر دين ، ولا في أمر دنيا !

وخاصة في هذا الزمن الذي استطاعت فيه المدنية المعاصرة ، بما تملكه من تطوُّرٍ ماديٍّ و تِقْنيٍّ كبير في مختلف جوانب الحياة ؛ أن تُفرِّغ الإنسان من أهداف سامية يسعى لها ، ويبذل وقته وجهده في سبيل تحقيقها ، مع أن المسلم اليوم أكثر حاجة منه بالأمس ، إلى استغلال الوقت و الجهد و الطاقة ؛ لإنجاز مشاريع العلم



والثقافة ، و إبـراز مظـاهر التمـدن و الحـضارة ؛ حتـى يـستطيع أن يكون مسلمًا حقًّا ، لِيَسْعَد في نفسه ، وَيَسْعَدَ بـه غـيره ، وأن يُظهـر دينه الإسلامي أمام العالم بالمظهر الصحيح اللائق به .

فمن وقع من المسلمين في هذه الآفة المَرَضية ؛ فلا غرابـة أن تتـولّى عنه السعادة ، ويفرَّ منه السرور ؛ فالفراغ يكاد يقتل صاحبه و هو حيٌّ !

قال أحد الحكماء :

(إننا لا نحس أثرًا للقلق عندما نعكف على أعمالنـا ، و لكـن ساعات الفراغ التي تلي العمل هي أخطر الساعات .. و حتى الحياة تمقتُ الفراغ).

و لتأكيد هذه الحقيقة : أَحْـدث ثـُقباً في مـصباح كهربـائي ، و سترى أن سُنَّة الحياة تدفع بالهواء إلى داخل المصباح ؛ ليملأ مـا فيـه من فراغ ! و النتيجة انطفاء ذلك المصباح !

كذلك المسلم ، إذا فَرَغَت يداه و جسمه و تفكيره ، من أعمال راقية ، تستحق الجهد و التَّعب ؛ فإنه لا يخـسر الوقـت الـثمين مـن حياته ، والذي هو رأس ماله فحسب ، و إنمـا تهجـم عليـه سمـوم الهموم ، وآفات الفراغ ، و جراثيم البطالة .

لذا فـالفراغ نعمـة كـبرى عنـد المـسلم ، لا يعـرف قيمتهـا إلا من فقدها ، ولذلك كان عليه أن يشكر الله سبحانه عليهـا ، وذلـك



بحسن استغلالها ، يقول النبي ﷺ : "اغتنم خمسًا قبل خمس" ، وذكر منها "وفراغك قبل شغلك"[1] .

وفي الحديث الآخر : "نعمتان مَغْبون فيهما كثير من الناس : الصحة و الفراغ"[2] .

والفراغ ليس بالضرورة أن يكون أسابيع وأيامًا طويلة ، بل إن الدقيقة الواحدة ، يستطيع أهل الهمَّةِ و الجِدِّ والعزم ؛ أن ينفعوا بها أنفسهم وغيرهم ، ويُثَقِّلوا بها موازين حسناتهم .



حتى تعرف قيمة الوقت في حياة المسلم ، وما ينشأ عنه من سعادة ، إذا هو أجاد إدارته و استثماره ؛ اضبط مؤشر الدقائق في ساعتك ، وانظر في الدقيقة الواحدة ماذا تنجز فيها ؟ فقد تستطيع أن تقترحِ فكرة إبداعية ، أو تبتكر مشروعًا مثمراً ؟ أو تُقدم فيها معروفاً لإنسان ، أو تُرشد فيها غافلاً .. أو من جانب إيماني ذاتي تستطيع أن تذكر الله كذا مرة ، أو تستغفره ، أو تصلي على النبي ﷺ ، أو تقرأ عدة آيات من القرآن .. لتخطو نحو السعادة والبناء خطوة واحدة ، وتكسب فيها أجراً وثوابًا .

١- رواه الحاكم .

٢ - رواه البخاري .



لا تؤجل عمل اليوم إلى غد

للحياة واجباتها الكثيرة ، و لكلِّ ظرف و حال ، مُتطلَّبات تفرض على الإنسان القيام بها في وقتها المناسب ؛ حتى يُحقق تنفيذها الهدف المرجو منها ، في النفس ، و مع الآخرين .

فمثلاً للطعام أوقاته التي يُستحسن تناوله فيها ، و كذلك النَّوم ، و مثله أيضًا الواجبات الجامعية و المدرسية من المراجعة و الاستذكار ، و للعمل الوظيفي واجباته التي يحسن بصاحبها أداؤها بدون تأخير ، وللأولاد و الأهل ، و للأعمال التجارية ، و الزيارات الاجتماعية ، وحتى صيانة المنزل و السيارة و غيرها .. واجباتها التي من المهم أن تُؤدَّى في وقتها المناسب .

فإذا فعل الإنسان المطلوب منه في زمنه المحدد ، و بالمستوى المتكامل ، لا شك أنه سيشعر بالارتياح و السرور ، و ستسير كل أموره بلا مُنغِّصات أو قلاقل .

أما إذا تعامل مع تلك الواجبات بصورة عكسية : من التأخير والتأجيل والإهمال ؛ فإنه سيقع في عدة أضرار :

الأولى : تراكم الأعمال عليه ؛ فيضيق عنها وقته ، مما يتسبب في ضياع بعضها مع أهميتها القصوى .

الثانية : أنه إذا أداها كاملة ، قد لا تكون بالمستوى المطلوب ؛ مما يُضعف أثرها وفائدتها.



الثالثة : والأهم من ذلك عدم شعوره بالراحة و الاطمئنان خلال ذلك الوقت ؛ لتأجيله تلك الواجبات الضرورية .



تستطيع أن تُوجد الحلَّ لتلك الممارسة الخاطئة إن كانت متأصلة لديك ؛ بتقسيم ما تريد عمله إلى أجزاء متفرقة ، تُؤدِّي كل يوم جزءًا صغيرًا منه ، بدلاً من أن تنظر إليه وكأنه جبل ثقيل ، ومهمة صعبة ؛ فتتركه يتراكم عليك ، ويُقْلقُك حينئذٍ بقاؤه على تلك الحال .. ابدأ العمل و التنفيذ ، وسترى أن الشعور بالثقل ، ينتهي عند أول خطوة تنفيذية صغيرة !

توقع أسوأ الاحتمالات

لماذا يشعر بعض الناس بالهَمِّ و الحَزَن ، أو القلق والاضطراب؟ في أمر أو قضية تحدث لهم !

السبب : أنهم يتوقعون احتمالات سيئة لما فكروا فيه ، ونتائج مُرَّة لما قلقوا من أجله !

فالتاجر مثلاً يخاف في كل لحظة على تجارته من الخسارة !

و الأم تخاف على ابنها إذا تأخر في الحضور أن يكون أصابه حادث فمات !

و الطالب يخشى بعد انتهاء امتحاناته من الرسوب !

و المتقدم لوظيفة يقلق من عدم القبول !

و غير ما ذكرناه ، هناك أمثلة كثيرة ، تُؤكِّد أن الناس يُعذِّبون أنفسهم ، و يُشغلون تفكيرهم ، بأمور لا يفيدهم فيها الحزن على الماضي ، و لا القلق على المستقبل ، و إنما يفيدهم بعد أن يؤدوا الواجبات الشرعية ، ويفعلوا كامل الأسباب البشرية ؛ أن يهيئوا أنفسهم لقبول أسوأ الاحتمالات عندما تقع ، وذلك لأسباب :

الأول : أن قلقهم ذلك لن يفيدهم شروى نقير ! ولن يغير من الحَدَث شيئًا ، بل يَمضُّهم ويؤذي نفوسهم !



الثـاني : أن مـا يحـدث هـو بقـضاء الله و قـدره ، فلنـرض بـه ونُـسلّم ، كمـا نُـسلّم ونفـرح بقـضاء الخـير ، والـبر والإحسان .

الثالث : أن هناك أجراً وثوابًا على كل ما يقع على الإنسان من مصائب صَغُرت أم كبرت .

ومن أعظم الأدوية الـتي تنفـع في مثـل هـذه الأحـوال ؛ الـصَّبر و التَّماسك ، الذي لا يأتي منه إلا الخير إن شاء الله تعالى .

(إن سكينة النفس ، وطمأنينة القلب لا تـأتي إلا مـع التـسليم بأسوأ الفروض ، ومرجع ذلك – من الناحية النفسية – أن التَّـسليم يُحرِّر النشاط من قيوده .. ومع ذلك فإن الألوف المؤلفة من النـاس قد يُحطّمون حياتهم في سَـوْرة غَـضَب ؛ لأنهـم يرفـضون التـسليم بالواقع المر ، ويرفضون إنقاذ ما يمكن إنقاذه ، وبدلاً من أن يحـاولوا بناء آمالهم من جديد ، يخوضون معركة مع الماضي ، وينساقون مـع القلق الذي لا طائل تحته)[1].

و إن من إحدى النتائج السلبية في عدم استعداد الإنسان لتحمل أسوأ الاحتمالات ؛ أن العقـل يتـأثر في عـدم قُدرتـه علـى التركيـز الذهني ، في حلِّ ما يعترضه من مشكلات ، يقول (ويليس كاريير) :

(إن شرَّ آثار القلق تبديده القدرة على التركيـز الـذهني ، فـنحن عندما نقلق ؛ تتشتت أفكارنا ، و نَـعْجز عـن حَـسْم المـشكلات ، و

١ – جدد حياتك للشيخ محمد الغزالي ص٣٠

تخاذ قرارات فيها ، و لو أننا قَسَرنا أنفسنا على مواجهة أسوأ لاحتمالات ، و أعددناها لتحمل أي نتائج ؛ لاستطعنا النَّفَاذ إلى صَميم الواقع ، ولأحسنَّا الخلاص منه) .



من الأَوْلى الانصراف في مثل هذه الأحوال التي يقلق فيها لإنسان ، بلا نتيجة مجدية إلى ؛ الإلحاح على الله ، والالتجاء إليه - سبحانه وتعالى - بالدعاء ، بأن يمنحنا خير ما عنده ، ويُبعد عنا لسوء و الشرَّ و البلاء ، و الإكثار من ذكره سبحانه ، وأداء صلاة لاستخارة فيما أهمه من أمر ، والاستغفار والتوبة .. فإن مُعظم لأحداث السيئة ، إنّما تقع بسبب ذنوب أو تقصير أو إهمال وقع فيه أصحابها ، علموا بها أو نسوها .

احذر أن تغلبك التوافه

حَـدَّثوا : أن شـجرة ضـخمة نبتـت منـذ أربعمائـة عـام ، و تعرضت في حياتها الطويلة للصواعق أربـع عـشرة مـرة ، و هزتهـا العواصف العاتية طوال أربعة قرون متوالية ، و مع ذلك ظَلَّت هذه الشجرة جاثمة في مكانها كأنها جبل عتيد .

ثـم حـدث أخـيرًا أن زحفـت علـى هـذه الـشجرة الـضخمة جيوش الهوام و الحشرات ، فما زالت بها تنخرها و تقرضـها حتـى سَوَّتها بسطح الأرض ، و جعلتها أثرًا بعد عين !!

و هكـذا الإنـسان ، تـراه أمـام بعـض الأحـداث الكـبيرة ، والمشكلات العسيرة ؛ جَلْـدًا ذا صَـبْر و تُـؤَدة و حكمـة ، و لكنـك تجده أمام بعض المواقف التافهة ، و الكلمات البذيئة ، و العـداوات الصغيرة ، حزيناً متألمًـا ، مجروحًا مهضومًا ، ينقلـب صـبره حُمْقًـا ، وحِلْمه غَضَبًا ، و حِكْمته طَيْشًا !

و الثمرة من كل ذلك : أن يفقد ارتياحه واستقراره النفـسي ، ويعيش في همٍّ وقلق لا لزوم له ابتداءً وانتهاءً !

يقول أحدهم : إن الصغائر في الحيـاة الزوجيـة يَـسَعُها أن تَـسْلب عقول الأزواج والزوجات ، و تُسبِّب نصف أوجاع القلب التي يعانيهـا العالم !

فيا أيها الإنسان العاقل.. هَوِّن عليك الأمور تَهُنْ ! وصغِّرها تصغر !



إذ ماذا يُضيرك أن تفقد بضع ريالات من نقودك بغير قصد من الآخرين ؟

أو ينكسر شيءٌ من أواني منزلك ، أو تتَّسخ بعض أرائك مجلسك ؟

أو يرفع أحد الجهلة صوته عليك ؛ لقلة معرفته بقدرك ؟ أو يزاحمك أحد السفهاء بسيارته ؟

أو يُضيِّع أحد عمالك شيءٌ من تجارتك ؟... أو غير ذلك .

لا شيء في الحقيقة يستحق هذا الحُمْق و الغضب ! ولكن الانفعال الذي لا مبرر له ، و الحرص الذي لا محلَّ له ، هو الذي يُوصل صاحبه إلى ذلك التفكير الضيق ، ثم إلى تلك النتائج السيئة .



عندما يتذكر الإنسان أن بعض توافه الأمور ؛ قد تُؤدِّي به – لا قدر الله تعالى – إلى الجلطة في المخ ! أو التَّنويم في المستشفى لأشهر ! أو الإصابة بمرض الضغط أو السكري ، أو ببعض الأمراض النفسية والعضوية ! والتي قد لا تستطيع أموال الدنيا علاجه منها ، وإعادة صحته وعافيته السابقة إليه .. هنا لعله يتمكن من تجاوز الأمور التافهة التي هي على اسمها ، ويكبر عن مجاراتها والاستجابة لردود أفعالها ، ليعيش في أمن وسلام دائمين .

١٤

الأحزان تكفيرٌ للسيئات و رفعةٌ للدرجات

لا أحد في هذه الدنيا يَتمنَّى أن يُصيبه أدنـى هَـمٌّ أو حَـزَن ، أو ألم أو قلق ، إنما أَمَلُه أن يعيش دائماً في قمة السعادة و البهجة .

هذه أُمنية كل إنسان .. و لكن هيهات أن يهرب إنسـان اليـوم خصوصـًا من الهموم و الأحزان ، قَلَّت أو كثرت .

و لا أَدَلَّ على ذلك ، أنه حتى أفضل البشر عند الله - سبحانه وتعالى - و هم الأنبياء (عليهم الصلاة و السلام) قد نالهم نصيبهم منها ، و يكفي أن نبينا محمدًا ﷺ عاش عامًـا سُـمِّي بعـام الحـزن ؛ لوقوع أحداث كبيرة في تلك السَّنة ، كوفاة زوجه خديجـة - رضـي الله عنها - و موت عمـه أبـي طالـب اللـذين كانـا سـندًا حـسيًّا و معنويًّا له على أداء رسالته الدعوية .

تُرَى .. ماذا يفعل المسلم إزاء ما يصيبه من تلك الهموم و الغموم ؟

أليس الأجدر به أن يتخذ الخطوتين التاليتين :

أولاً : أن يجتهـد في البحـث عـن أسـبابها ، وبـذل الطاقـة في سـبيل علاجهـا وإصـلاحها ، في أي جانـب مـن حياتـه ، فـالله - سبحانه - قـد أعطـى الإنـسان القـدرة علـى التغـيير إذا أراده ، وأمره بفعل الأسباب التي ينجو بها من مشاق الدنيا و الآخرة .

أما الآخر : فهو الصبر و الاحتساب ، لأي أمر بَحَث له عـن حَلٍّ وعلاج فلم يُوفَّق إليه ، لعل الله أن يأتي به في الأيام القادمـة ،

مع رفعة الدرجات ، وتكفير السيئات ، كما قال النبي ﷺ : **"ما يُصيب المسلم ، من نَصَبٍ ولا وَصَبٍ ، ولا هَمٍّ ولا حَزَنٍ ولا أَذى ولا غَمٍّ ، حتى الشوكة يُشاكها ، إلا كَفَّر الله بها من خطاياه"**[1].

و مَنْ مِنَّا لا يُريد الحسنات .. لِيُثقِّل ميزانه ؟

و مَنْ مِنَّا ليس عنده سيئات .. تحتاج إلى تكفير ؟!



إضاءة الفكرة

الراحة التامة ، والسعادة الكاملة ليست في هذه الدنيا ، وإنما في الجنة فحسب !

ولهذا كان جدير بالمسلم إذا ابتلي ببعض المصائب والابتلاءات الصغيرة أو الكبيرة التي لابُدَّ منها ، وأخذت شيئًا من سعادته وسروره ، أن يجتهد ألا تأخذ شيئًا مطلقًا من أجره وثوابه يوم يلقى ربه ، لأنه إذا لم يصبر ويحتسب الثواب على كل ما يلقاه في هذه الدنيا ، فهل من المقبول أن يقبل بالحرمان من الأجر ، كما حُرم من كامل السعادة !؟

١ - رواه البخاري .

بين الأحلام و الواقعية

ما أجمل أن يكون عند الإنسان طموحات عالية ، و آمال كبيرة !

و هذا هو الأمر الطبيعي الذي يجب أن يكون عليه كل مسلم ومسلمة ؛ ليستثمر كل طاقاته النفسية ، و إمكاناته العقلية ، ومواهبه المتعددة ، في أداء جزء من الرسالة التي كُلِّف بأدائها في هذه الحياة .

و لكنَّ البعض قد يبني آمالاً كبيرة ، دون مراعاة – و لو بمقدار نسبي – إلى ما يعيشه من واقع اقتصاديٍّ ، أو نفسيٍّ ، أو صحيٍّ ، قد يَقْصرُ به عن الوصول إلى هدفه المرسوم .

و ذلك أن أحدهم مع مرور الزمن ، و بذل الجهد ، قد لا يرى أن النتائج و الثمار بمستوى تلك الأماني العريضة التي توقعها ؛ فيذهب عنه السرور ، وتزول عنه البهجة ، ويُصاب بشيء من الإحباط و الألم .

و قد يصل به اليأس إلى عدم المحاولة ، و الكَرَّة في خوض تلك التجارب و النجاحات مرة أخرى .

و الإنسان يستطيع الوصول إلى ما يتمنى من طموحات و آمال ، متى كانت الجهود التي يبذلها كل يوم أعلى قليلاً ، مما يعيشه من



بعض الظروف الصحية ، أو المادية أو الاجتماعية ، أو غيرها ؛ ليستنفد في ذلك كل جهده ووقته وقدراته .

فإنه إن فعل ذلك ؛ فاز بقطف أحلامه ، وسَعِد في أيامه ولياليه .



إضاءة الفكرة

أنت أعرف بواقعك من غيرك ، فإذا استطعت أن تحلم كثيرًا ، وتنجز أكثر من هدف وعلى أكثر من مستوى ؛ فهذا هو المأمول ، وإن لم تستطع ، فلئن تركز على طموح واحد تحققه في حياتك ، وترى آثاره ، وتقطف ثماره ؛ خير من طموحات كثيرة لا تُنجز منها شيئًا .



من تلك الممارسات ، و المهارات الرياضية ، التي يحسن بالمسلم أن يكون له نصيب منها :

رياضة السباحة ، و كرة القدم ، و كرة الطائرة ، و تنس الطاولة ، و لعبة الكارتيه ، و المشي على الأقدام ، و الهرولة ، و لا أقل من أن يمارس المسلم التمارين السويدية بشكل يومي ، حتى يُنشِّط أعضاء جسمه ، و يُزيل عنها الكسل و الخمول .

أنت ممتحن في هذه الدنيا

مما يخفف عن المسلم ما يبتليه الله – سبحانه – به في هذه الدنيا من ضَرَّاء و مَشَقَة ، أو ما يمنحه من سَرَّاء وفَرَح ، أن هذه وتلك ، كلها ابتلاء واختبار لعباده ؛ ليعلم الله – سبحانه – من الصَّابر عند المحن ، و من الشَّاكر عند النِّعم !

ذلك أن من طبيعة النفس البشرية ، أنها لا تعرف ربها جيدًا ، وتتذكره و تعود إليه ، إلا عندما تصيبها الشدائد و البلايا ، والهموم والأحزان ، والأمراض و المصائب ، وهذه بحدِّ ذاتها تُعدُّ منحة كبرى ؛ إن حققت لدى الإنسان العودة الصادقة ، والتوبة المخلصة، أو مع أنه ابتلاء يحتاج إلى صبر .

مقابل ذلك أن هذه النفس كثيرًا ما تنسى ، أن النِّعم التي يمنحها الله سبحانه للإنسان من : صحة و مال ، وولد ، وعقل ، ووقت ، وغيرها، هي مجال أَشدُّ للاختبار والامتحان ، هل يشكر الله عليها ؛ فيستعملها في طاعته ! أم يجحدها ؛ فيصرفها في معاصيه !

يقول الله تعالى: ﴿ وَنبْلُوكُم بالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾ [1].



١ – سورة الأنبياء آية (٣٥)

فإذا أدرك المسلم أن كل ما يأتيه من خيرات ، أو مصائب ؛ هي ابتلاء وامتحان ، فلا شك أن روعه سيهدأ ، و نفسه ستطمئن ، وسيشعر بالرضا والسرور ، من جهة .

ومن جهة أخرى ؛ فإن ذلك سَيحثُّه على مزيد الصبر والشكر ، الذي يفقده بعض الناس عند هذا أو ذاك .

لعل ذلك كُلَّه يَصُبُّ في ميزان حسناته -إن شاء الله تعالى- كما ورد عن النبي ﷺ أنه قال : " **عجبًا لأمر المؤمن ، إن أمره كلَّه له خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن ، إن أصابته سَرَّاءُ شَكَرَ ، فكان خيرًا له ، وإن أصابته ضَرَّاء صبر ، فكان خيرًا له** "[1] .



إضاءة الفكرة

حتى يستطيع المسلم النجاح في هذا الاختبار الإلهي ؛ عليه أن يتذكر كل نعمة لديه مهما صَغُرت ، فلا ينسى أن يشكر الله عليها بالقلب واللسان والجوارح ؛ لتدوم عليه ، أما ما يُبتلى به من المصائب ؛ فلا ينسى كذلك الصبر عليها ، و الرضا بها ، لعل الله أن يُفرجها عنه في القريب العاجل .

١ - رواه مسلم .

أعط نفسك إجازة

الترفيه والسياحة أصبحت اليوم حاجة إنسانية ، وتجارة عالمية ، لها روادها وأمكنتها وأزمنتها وأساليبها ، و لم تـعُد من كماليات العيش في هذه الحياة ، و إنما صارت كأنها من ضرورياتها لكل أفراد المجتمع ، سواء أكان موظفًا أو معلمًا ، أو عاملاً أو طالبًا ، رجلاً كان أو امرأة ، كبيرًا أو صغيرًا.

فالحياة قد اختلفت على نحو لم تكن عليه بالأمس ، ووسائل الترفيه تَفَنَّنتْ في التنوع ، و ساعد على ذلك توافر المال و الفراغ والإجازات ، و هذا الأمر مع إباحته - ولله الحمد - فإنه إذا أُحسن استغلاله و توجيهه ، مكانًا و زمانًا وطريقة ؛ فإنه يعود بالخير والنفع على نفسية الفرد ، و استعادة نشاطه بصورة أفضل ، كما أنها تعدُّ عبادة يؤجر عليها المسلم على حسب نيته .

و لكن البعض من الناس قد يهرب من عالم السعادة و البهجة ، و يسجن نفسه في قيود الهموم و الأحزان ، لأسباب كثيرة منها :

إما أنه لا يتيح لنفسه فرصة التَّرويح و التَّرفيه عن نفسه ؛ لكثرة أعماله و ارتباطاته !

أو أنه يتيحها ، و لكن لا يعيش ذلك الترويح إلا بجسمه فقط ، وعلى عجلة من أمره !

أو أنه يمارس الترويح ، ولكن مع ارتكاب بعض المحرمات ، التي تُفسد عليه متعة الترفيه الحلال ؛ فيرجع و قد عاد بهمومه وأحزانه كما ذهب بها ، وحمل معه نصيبًا لا بأس به من الذنوب والآثام !



الترفيه ليس بالضرورة أن تكون مدته شهرًا كاملاً ، أو أسابيع عدة ، حتى يسعد الإنسان ويطمئن ، كَلا ، فقد تكون فترته قصيرة كيوم أو يومين ، بل حتى قد تكون ساعات قليلة ، و لكنها إذا كان هدفها واضحًا ، و برنامجها مفيدًا ، و القلوب طاهرة ، والنفوس زكية ؛ فإنها ستكون مليئة بالمتعة و الراحة و السعادة .

وختاماً ..

أخي القارئ - أختي القارئة -

وبعد هذه الرحلة الإيمانية والنفسية في موضوعات الكتاب وبين أسطره وحروفه ..

وبعد هذه الجولة - التي أرجو أن تكون ممتعة ومفيدة - في طيات ما حمل من معانٍ وقيم وأفكار ..

لعله اتضح أمام ثاقب نظرك ، ومنطق عقلك ؛ الكثير من معالم السعادة ، وقواعد الطمأنينة ، وأسس الفرح التي نبحث عنها ..

فانتهيت معنا برؤى إيجابية ، ومعطيات فكرية ، تأخذ بأيدينا نحو السعادة الحقيقية في أجمل صورها ، وألذ طعومها ، وأعظم أحاسيسها .

لنخلص وإياك إلى عدد من الحقائق الناصعة حول هذه القضية الإنسانية المهمة ، والتي منها :

١ - أن مصدر السعادة في داخل نفسك وذاتك عندما تعيها جيداً ، وتفهمها على الوجه الصحيح ، وما تلبية الشهوات ، وتوفر الماديات ، وقضاء الحاجات ؛ إلا وسائل مساعدة لتلك الغاية فحسب .. فرجاءً خاصاً ،



ورحمة بنفسك لا تُعذبها على عدم وجودها أو نقصها ؛ لتسعد .

٢ – أن للإيمان الصادق المخلص أثره الواضح على شخصية صاحبه وتفكيره ، وعلاقاته ونظراته لكل شيء في هذه الحياة ، فما أسعد ذلك الإنسان الذي يحرص على تنميته وتزكيته بكل الوسائل والطرق ، في كل وقت وحال .

٣ – تَزود الإنسان بالعلم والمعرفة ، وتوسيع دائرة ثقافته ، أساس ضروري ليعيش ويتحرك في كل أموره على فهم وبصيرة ، وسرور وبهجة ، وهو السبيل الأمثل لطرد مصدر الهم والقلق ، ألا وهي الأوهام والمخاوف ووسوسة الشيطان التي لا حقيقة لها البتة .

٤ – تحتاج دائماً إلى ما يساعدك على تحمل الصدمات الحياتية ، وتقلبات الدهر التي هي بيد الله سبحانه ، ولا أفضل في ذلك من القيام بالأعمال الصالحة ، والبرامج الإيمانية . . فالسعيد حقاً من كان له منها نصيب مفروض ، لا يفوته مهما كانت الظروف .

٥ – حتى تكون أكثر سعادة وطمأنينة ، لتنظر إلى أي حدث أو قضية بأكثر من زاوية ، وبأكثر من لون ، لترى مع كل

زاويـة ، وفى كل لـون ؛ تفـسيـراً مختلفـاً ، ورأيـاً جديـداً ، وحكمةً منسية .

٦ – طبيعة الحياة لا تستطيع أن تُغيرها ، والحل أن تُغير طبيعة حياتك ! لأن الله سبحانه خلـق المـصاعب والتحـديات ابـتلاء واختبـاراً للإنـسان ، فمـن اسـتطاع تجاوزهـا والانتصار عليها ولو طال الزمن ؛ أفلح ونجح وسَعِدَ .

٧ – اكتشف مـا منحـك الله مـن نعـم وخـيرات ، ومواهـب وقدرات ، لتعرف كم تفضل الله سبحانه عليك منها بمـا لا يُعدُّ ولا يحصى ! مقابل حرمان آخرين منهـا ! لعلـك تـستطيع أن تـديم شـكر الله عليهـا بالقلـب واللـسان والأفعال .

٨ – لا شـيء أقوى في هذه الحياة من سلاح الـصبـر ، لتفـوز بالسعـادة علـى مختلـف الظـروف حَـسُنت أو سـاءت ، اتسعت أو ضاقت ، فإن لم تستطعه فتـصابر واحتـسب ، وستجد من الله عوناً كبيراً .

٩ – بقدر ما تُدخل السـرور على مـن حولـك مـن النـاس ، بأنواعه المتعددة ، وطرقه الكثيرة ، بقدر ما تُسعد نفـسك



، وتُفرح قلبك ، وتُبهج روحك .. فلماذا إذاً تتأخر عن أداء هذا الشرف والمستفيد الأول هو أنت ؟!

١٠ - لتكن الابتسامة شعارك في الحياة ، مهما كانت الرعود والأنواء حولك شديدة ، وتفاءل من نفسك ومن الناس ومن مستقبل الأيام ، فمن تفاءل بالخير وجده بإذن الله .

١١ - الانشغال بالأعمال الرفيعة ، والمهمات النبيلة ؛ هو الكفيل الوحيد الذي يجعلك سعيداً مسروراً ، وهذا يتطلب منك أن تختار لك في هذه الحياة رسالة متميزة تعيش لها ، وهدفاً عظيماً تسعى لتحقيقه ، وغاية سامية تضحي من أجلها بالغالي والنفيس.

١٢ - أرض الله واسعة ، ونِعَم الله كثيرة ، ومجالات السرور لا حصر لها ، فاختر منها ما يناسبك ويلائمك ، واستمتع بالسعادة في كل ثانية وخطوة من حياتك ، ولا تؤجلها لحظة واحدة مهما كانت الحجج والأعذار النفسية والشيطانية الواهية .

١٣ - لا تجعل في قلبك موطء قدم لحسد أو حقد ، أو يأس أو انتقام ، بل ليكن على الدوام ، وعلى مختلف

الأحداث ، طاهـــراً مـن تلـك الأدران والأقـذار ، نقيـاً كنقاء المطر ، أبيضَ كبياض البَرَد .

١٤ - التـزام المـسلم بأخلاقـه العاليـة ، وآدابـه الحـضارية ، وتعامله الراقي مع الناس كلهم ؛ سبيل مؤكـد لفـوزه في هذه الدنيا بالسعادة القلبية ، وفي الآخرة بالأجر الجزيـل ، وهي الطريق الأمثل لإدخـال الـسرور والبهجـة علـى الآخرين ، وأسلوب غير مباشر للـدعوة إلى هـذا الـدين العظيم .

هـذا مـا تيـسر ذكـره وبيانـه . . والله معـك وهـو يتـولى الصالحين .

والحمد لله رب العالمين .

هل تبحث عن السعادة؟

أخي المسلم .. أختي المسلمة :

- هل تبحث عن السعادة الحقيقية والطمأنينة النفسية ؟
- وتتمنى أن تشعر بوجودها ولذتها في قلبك ؟
- وتتلهف أن تسمع تغريدها العذب على الدوام في أذنك ؟
- وترغب أن ترى صورتها الجميلة في كل زاوية من حياتك ؟

هـذا الكتاب يساعـدكم بإذن الله في الوصـول إلى تلك المعاني و الآمال ،
بما تميز به من أفكار جديدة ، وطرح شيق ، ورؤية تجمع بين الجوانب الإيمانية والنفسية ، و التحفيز نحو التغيير والتطوير .

من موضوعات الكتاب (٧٦) : في أبوابه الخمسة :

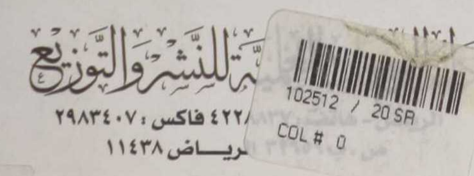
- ابحث عن ذاتك .
- أعد تشكيلَ الأحداث .
- الخارطة ليست هي الموقع .
- غيِّر اتجاه بوصلة تفكيرك تسعد .
- اجعل سعادتك بيدك .
- التحديات كلها مؤقتة .
- تأكد من عدالة الله !
- لا تركز على مآسي نفسك بل على آمالها .
- اصنع من المحن منحـًا .
- لعل الجزء الأفضل من حياتك لم يأت بعد !

اجعل
حياتك سعيدة

أفكار إيجابية
لاكتشاف الذات والفوز بالسعادة



عبدالله بن عبدالعزيز العيدان



٤٢٢/ فاكس : ٢٩٨٣٤٠٧
الريـــاض ١١٤٣٨

